विषय-सूची

—:०:—

विषय सूची

विषय		सूची
स्वास्थ्य-रक्षा	...	१२३
कपड़ों की सफ़ाई	...	१२४
शरीर की सफ़ाई	...	१२९
शुद्ध वायु	...	१३०
वायु सेवन	...	१३१
शुद्ध जल	...	१३२
शुद्ध भोजन	...	१३३
लड़कियों के व्यायाम	...	१३४
व्यायाम के नियम	...	१३७
सूर्य व्यायाम	...	१४०
परदे का रिवाज	...	१४३
लड़कियों के गाने	...	१५१

सस्नेह भेंट

____

____

____

चित्र नं० ३१ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १४२

स्त्री-शिक्षा की ज़रूरत

स्त्रियों के पढ़ने-लिखने की उतनी ही ज़रूरत है जितनी ज़रूरत पुरुषों के पढ़ने-लिखने की है। पिछले जमाने में स्त्रियों की शिक्षा को बुरा समझा जाता था, लेकिन वह ज़माना चला गया। अब तो ऐसा समय आ गया है जिसमें पुरुषों की भाँति स्त्रियों के पढ़ाने-लिखाने की ज़रूरत को एक-सा समझा जाता है।

आजकल स्त्रियों को शिक्षित बनाने के लिए जिस प्रकार कोशिश हो रही है और हर-एक शहर में जिस प्रकार लड़कियों के स्कूलों

और सुनने को मिलती हैं, उनको देखने और सुनने की वे कोशिश करती है।

इस अवस्था में लड़कियों को अच्छे-बुरे का ज्ञान नहीं होता। किस बात से नुकसान है, किस बात में उनका लाभ है, वे इस बात को नहीं समझतीं। इसीलिए अच्छाई और बुराई को सोच-विचार किये बिना जो कुछ उनके सामने आता है, उसी तरफ़ उनका झुकाव हो जाता है।

लड़कियों की यही अवस्था बनने और बिगड़ने की होती है इस उम्र में जैसा वे देखती-सुनती हैं, वैसा ही उनपर असर पड़ता है। ऐसी दशा में घर के लोगों को अर्थात् माँ-बाप, भाई-भावज का कर्तव्य है कि वे लोग अपनी लड़कियों और बहनों का बहुत ध्यान रखें—उन्हें किसी बुरे रास्ते पर न जाने दें, बुरे लोगों की सोहबत में न बैठने दें, जिससे उन्हे बुरी बात के सीखने का मौक़ा मिले। घर के सब लोगों को यह ख्याल रखना चाहिए कि हमारी लडकियों की रुचि कैसी है अर्थात् किन बातों को वे अधिक सुनती-देखती हैं। यदि लड़कियों का झुकाव बुरी बातों की तरफ़ है तो उनको उन बातों से बचाना चाहिए। गन्दी और हानिकारक बातों के नुकसान बताकर उन बातों के लिये उनके दिल में घृणा पैदा कराना चाहिए। जहाँ इस प्रकार की बातों में घर के लोगों की तरफ़ से, जरा भी लापरवाही होती है वहाँ लड़कियों में खराब आदतें पड जाती हैं।

किन बातों से लाभ है और किन बातों से हानि है, इसका

ज्ञान लड़कियों को अपनी उठती हुई उम्र मे नहीं होता। लेकिन जब वे बड़ी हो जाती हैं और सभी बातों को समझने-बूझने लगती है तो फिर उनको अपनी बुरी आदतों के लिए बहुत रंज करना पड़ता है। विवाह हो जाने के बाद जब वे अपने ससुराल जाती हैं और वहाँ उनकी बुरी आदतों की बाते जाहिर होती हैं तो वहाँ सभी लोग उनका अनादर करते हैं। अक्सर वे मारी-पीटी भी जाती हैं। पति से रोज लड़ाई हुआ करती है। सब तरह से उनकी जिन्दगी खराब हो जाती है। उस समय बेचारी लड़कियाँ बहुत पछताती हैं; लेकिन फिर पछताने से क्या होता है!

लड़कपन में ही लड़कियों को जैसा चाहे वैसा बनाया जा सकता है। यदि उनको अच्छी बातों मे डाला जायगा तो वे अच्छी बाते सीखेंगी और यदि उनको बुरी बातों मे डाला जायगा तो वे बुरी बातें सीखेंगी, जैसा छोटे-छोटे पौधों को माली जहाँ च वहाँ उखाड़कर लगा सकता है। यदि उसे झुकाना चाहे तो झुका सकता है, और यदि उसे सीधा लगाना चाहे तो सीधा कर सकता है, लेकिन जब वह पौधा बड़ा पेड़ हो जाता है, तब उसे न सीधा किया जा सकता है और न टेढ़ा। अब वह जैसा है वैसा ही रहेगा। इसी प्रकार लड़कियों को भी इस अवस्था मे जैसा चाहें, बनाया जा सकता है।

लड़कियों को अच्छा बनाने के लिए उन्हे बुरी बातों से घृणा कराना चाहिए। अच्छी पुस्तकें उन्हें पढ़ने को देना चाहिए। सीता, सावित्री, दमयन्ती, शकुन्तला आदि के जीवन-चरित्र उन्हें पढ़ने

को देने चाहिए, जिससे उनके कोमल हृदयों पर अच्छी बातों का असर पड़े।

अच्छी बातों की शिक्षा

लड़कियाँ जब सयानी होने लगती हैं तब अपने घर की बड़ी-बूढ़ी, अपनी माँ, भावज आदि की सभी बातें सुनती और देखती हैं। जैसी बातें वे अपने घर में देखती हैं वैसे ही वे सीखती हैं।

दस-बारह वर्ष की अवस्था में लड़कियों मे सच्चा ज्ञान न होने के कारण, उनके कोमल हृदयों पर, सहज ही किसी भी बात का प्रभाव पड़ जाता है। इस अवस्था में यदि उनको अच्छी-अच्छी बातें सिखाईं जाँय तो वे बहुत जल्द सीख सकती हैं।

लड़कियों में कितनी ही बुरी आदतें पड़ जाती हैं। जैसे झूठ बोलना, चोरी करना, क्रोध करना, अपने से बड़ों को जवाब देना, जलना, कुढ़ना, बात-बात पर चिढ़ना, कहना न मानना इत्यादि। उनकी इन बुरी आदतों को यदि लड़कपन में ही न छुड़ाया जायगा तो उनमें यह बातें जन्म भर बनी रहेंगी।

बहुत से माँ-बाप यह सोचते हैं कि लड़कियाँ जब बड़ी हो जायँगी तब अपने आप उनकी बुरी आदतें छूट जायँगी। किन्तु उनका ऐसा सोचना बिल्कुल भूल है। छोटेपन में जब कोई बुरी आदतें पड़ जाती हैं तब वे आदतें सयाने होने पर न किसी के छुड़ाने से छूटती हैं और न अपने आप। इसलिए लड़कियाँ जब कुछ समझने लगें, उसी समय से माँ, भावज, बड़ी बहनें और

घर की बूढ़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे उनको अच्छी-अच्छी बातें सिखावें।

यदि लड़कियों में कुछ बुरी बातें पैदा हो गयी हों तो उन्हें मारना-पीटना या किसी प्रकार की सजा दे कर न सिखाना चाहिए बल्कि शान्त होकर, प्यार के साथ, बुरी बातों की बुराइयाँ और अच्छी बातों की अच्छाइयाँ बताकर सिखाना चाहिए।

बहुत सी लड़कियों में यह आदत पढ़ जाती है कि यदि उनको किसी बात से रोका जाता है तो वे अपनी नाक-भौं सिकोड़ लेती हैं और धीरे-धीरे बड़-बड़ाती अथवा कुढ़ती रहती हैं। ऐसे स्वभाववाली लड़कियाँ कभी तन्दुरुस्त और सुखी नहीं रहतीं, उनके चेहरे पर कभी प्रसन्नता नहीं दिखाई देती। शादी-विवाह हो जाने के बाद जब वे अपने घर जाती हैं तो उनकी ये आदतें, केवल उनको ही नहीं, बल्कि उनके पति और घर के अन्य लोगों को बहुत कष्ट पहुँचाती हैं। उन पर कभी कोई प्रसन्न नहीं रहता। तरह-तरह की उनको बातें सुननी पड़ती हैं। ऐसी दशा मे उनको अपने जीवन में बहुत मुसीबतें उठानी पड़ती हैं।

घर की सयानी स्त्रियाँ को चाहिए कि वे लड़कियों की इन बुरी आदतों को लड़पन में ही समझा-बुझा कर छुड़ा देवें। वे घर के काम-काज से छुट्टी पाकर उनको अपने पास बैठायें और उन्हें समझा-समझाकर और बुरी बातों से घृणा कराकर उनकी बुरी आदतें छुड़ावें।

यही अवस्था होती है जिसमें लड़कियाँ अच्छी बातें सीखकर जिन्दगी भर सुख उठाती हैं और माँ-बाप, पति, सास-ससुर, देवर-जेठ को सुख पहुँचाती हैं।

काम-काज

लड़कियों को काम-काज से प्रेम नहीं होता। यदि उनसे उनके घर के लोग कोई काम करने को कहते हैं तो वे उनको बेमन जैसे-तैसे. कर देतीं हैं। लड़कियों और स्त्रियों को काम-चोर न होना चाहिए। काम-काज करते रहने से तन्दुरुस्ती अच्छी रहती है, शरीर निरोग और बलवान रहता है।

स्त्रियाँ और लड़कियाँ काम-काज करना अच्छा नहीं समझतीं। वे समझती हैं कि काम-काज करना छोटे आदमियों का काम है। इसलिए उनको काम करने का शौक़ नहीं होता। ऐसा सोचना केवल भूल है। चाहे ग़रीब हो, चाहे अमीर, नीच हो या ऊँच—सब के लिए काम-काज करना बहुत जरूरी है।

घर की बड़ी स्त्रियों को चाहिए कि लड़कियों मे काम-काज करने का लड़कपन से ही शौक़ पैदा करावें। उनको यह बताना चाहिए कि काम-काज करने से कितने लाभ होते हैं। लड़कियों और स्त्रियों को काम-काज से घृणा करने के बजाय प्रेम करना चाहिए। जब वे किसी काम को करें, तो उन्हें मन से और ढंग के साथ करना चाहिए। काम करना तो सभी जानते हैं किन्तु एक काम इस ढंग से किया जाता है जिससे सब लोग करने वाले की

तारीफ करते हैं और एक काम इस ढंग से किया जाता है कि वह किसी गिनती में नहीं होता और करने वाले को सब कोई फूहड़ कहते हैं। इसलिए लड़कियों और स्त्रियों को काम करते यह समय ध्यान रखना चाहिए कि ऐसा काम हम करें जिसे देख कर सब लोग ख़ुस हों और हमारी तारीफ़ करें।

लड़कियों को गृहस्थी के सभी काम करने चाहिए। जैसे घर में झाड़ू देना, सब चीज़ों को साफ रखना, दाल-चावल बीनना कपड़े धोना, पानी भरना, खाना पकाना, कपड़े सीना, बर्तन माँजना, चौका करना, साग-भाजी कतरना, अपने छोटे बहन-भाइयों को नहलाना-धुलाना कपड़े-लत्ते पहनाना इत्यादि। इस प्रकार के जितने भी काम हैं सब लड़कियों को सिखाने चाहिए। यदि लड़कपन से ही उन्हें इन कामों के करने की आदत पड़ जायगी तो बड़े होने पर काम करना अखरेगा नहीं।

शहरों में रहने वाली स्त्रियाँ और लड़कियाँ काम करने से बहुत घबराती हैं। उन्हें काम करने में लज्जा आती है। किन्तु वे यह नहीं जानतीं कि काम न करने से पाचन-शक्ति कितनी निर्बल हो जाती है। काम न करने वाली स्त्रियाँ और लड़कियाँ सदा कुछ न कुछ बीमार ही बनी रहती हैं। कभी सिर में दर्द है तो कभी हाथ-पैरों में; कभी भूख नहीं लगती, तो कभी हाज़मा ठीक नहीं है इत्यादि। इसी प्रकार की कितनी ही बातें की शिकायतें बनी रहती हैं। देहात की स्त्रियों और लड़कियों में से शायद ही कभी कोई बीमार होती हो, नहीं तो सभी नीरोग और हट्टी-कट्टी

दिखाई देती हैं। इसका कारण केवल यह है कि वे दिन-भर कुछ-न-कुछ काम ही किया करती है। उनके शरीर खूब मजबूत और तगड़े होते है, उनका भोजन कितना साधारण होता है, इसे सभी लोग जानते है।

काम-काज न करने के कारण स्त्रियों और लड़कियों को प्रदर की भयंकर बीमारी हो जाया करती है। यह बीमारी अधिकतर शहरों की ही स्त्रियों और लड़कियोंमें पाई जाती है। जिसको प्रदर की बीमारी हो जाती है, उसका अच्छा होना बहुत कठिन हो जाता है। यह बहुत ही भयानक बीमारी होती है।

गृहस्थी के काम-काज के अलावा लड़कियों और स्त्रियों को बाहर के काम-काज भी जरूर सीखने चाहिये। जैसे बाज़ार से कोई चीज मँगाना, चीजों का भाव जानना। कौन चीज कहाँ अच्छी मिलती है और कौन चीज़ कहां खराब मिलती है, इत्यादि इन सब बातों को अच्छी तरह जानना चाहिए। जिससे कभी मौका पड़ने पर यदि अपने हाथ से कोई, चीज खरीदनी पड़े या किसी नौकर अथवा दूसरे आदमी से मँगानी पड़े, तो उसमें उन को कोई ठग न सके—उनके साथ कोई बेईमानी न कर सके।

इस प्रकार लड़कियों और स्त्रियों को घर और बाहर के सभी काम-काज जानने चाहिए। वे घर के काम काज में तो अक्सर होशियार हो जाती है; किन्तु बाहरी कामों मे बिलकुल अनजान होती है। यह बात अच्छी नहीं है। दूसरे देशों की स्त्रियाँ घर के कामों के साथ-साथ बाहर के काम काज भी करती हैं। वे

नौकरी करती हैं, बाजार से चीजें खरीद लाती हैं। हमारे देश में भी पहले की स्त्रियाँ बाहर और घर के सभी काम करती थीं; किन्तु जब से पर्दे की प्रथा चली, तब से हमारे देश की स्त्रियां बाहर के कामों से बिल्कुल अनजान हो गयी है। अनजान होने के कारण उन्हें तरह-तरह के नुकसान उठाने पड़ते हैं। इसलिए लड़कियों और स्त्रियों को बाहर के कामों की भी खूब जानकारी होनी चाहिए।

व्यवहार—बर्ताव

लड़कियों को लड़कपन ही से व्यवहार बर्ताव का अच्छा ज्ञान करना चाहिए। उन्हें घर के बड़े लोगों अर्थात् मा, नानी दादी, भावज और बड़ी बहनों को यह सिखाना चाहिए कि वे किससे कैसा व्यवहार-बर्ताव करें। लड़कियों और स्त्रियों का व्यवहार बर्ताव इतना सुन्दर होना चाहिए, जिससे उनकी कभी कोई बुराई न करे। उनको अपने घरवालों, पड़ोस की स्त्रियों और लड़कियों, अपनी सखी-सहेलियों और घर में आने-जाने वालों आदि से कैसा व्यवहार-बर्ताव करना चाहिए, यह घर वालों को उन्हें सिखाना चाहिए। लड़कियों में इस बात की समझ नहीं होती कि उन्हे किससे कैसा व्यवहार करना चाहिए। अक्सर लड़कियाँ, जिससे जो व्यवहार न करना चाहिए, उससे वैसा ही व्यवहार कर बैठती हैं, जो देखने और सुनने में बहुत अनुचित जान पड़ता है। लड़कियों को छोटे मुँह बड़ी बात कभी न कहनी चाहिए।

लड़कियों और स्त्रियों के व्यवहार-बर्त्ताव से ही दूसरों को यह मालूम होता है कि वे योग्य हैं या अयोग्य। उनको कभी किसी पर क्रोध न करना चाहिए। उन्हें किसी के साथ कड़ककर या मुँह बनाकर, नाक-भौं चढ़ाकर, मिजाज दिखाते हुए बात-चीत न करना चाहिए। उन्हे ऐसी बात कभी किसी से न कहनी चाहिए जिससे दूसरे को उनकी बातों से दुख पहुंचे और वे बुरी कही जाँय। जो लड़कियाँ और स्त्रियाँ अमीर हैं, उन्हें अपनी अमीरी पर, जो सुन्दर हैं, उन्हे अपनी सुन्दरता पर, कभी घमण्ड न करना चाहिए। किसी ग़रीब स्त्री या लड़की अथवा बदसूरत स्त्री या लड़की से उन्हें घृणा न करनी चाहिए। उनके साथ हमेशा प्रेम से बातचीत व्यवहार-बर्त्ताव करना चाहिए।

जिस प्रकार लड़कियों और स्त्रियों के रूप का दूसरों पर प्रभाव पड़ता है उसी प्रकार उनके बोलचाल और व्यवहार-बर्ताव का भी प्रभाव पड़ता है। लड़कियों और स्त्रियों का व्यवहार-बर्त्ताव और बातचीत का अच्छा होना उनका एक गुण होता है। यदि उनमें सुन्दरता है; रूप है, किन्तु उनका व्यवहार-बर्ताव और बोलचाल अच्छा नहीं है, तो उनकी कोई प्रशंसा नहीं करता। किन्तु जो ऐसी स्त्रियाँ और लड़कियां हैं जिनमे रूप-रूप तो नहीं है, परन्तु उनका व्यवहार-बर्ताव तथा बोलचाल बहुत सुन्दर है, तो उनका सब लोग आदर करते हैं। चार के बीच में उनकी प्रशंसा होती है। यदि सौभाग्य से किसी स्त्री का रूप के साथ-साथ उसका व्यवहार-बर्ताव

तथा बोलचाल सब अच्छा हो, तो उसका फिर क्या कहना है! उसका जितना आदर किया जाय, उतना थोड़ा है।

अक्सर देखा जाता है कि अमीर घरों की स्त्रियों और लड़कियों का व्यवहार-बर्ताव अच्छा नहीं होता। वे इतनी घमण्डी होती हैं कि किसी से सीधे बात नहीं करतीं। अपने आगे किसी को कुछ नहीं समझतीं। इसमें वे अपनी बड़ी बड़ाई समझती हैं। किन्तु ऐसी बात नहीं है। उनके सामने तो कोई कुछ नहीं कहता; परन्तु पीछे सब लोग उनकी बुराई करते हैं और उन्हें तरह-तरह की बातें कहते हैं। इस प्रकार का व्यवहार-बर्ताव अच्छा नहीं होता। किसी भी स्त्री और लड़की को ऐसा व्यवहार करना शोभा नहीं देता। व्यवहार-बर्ताव तथा बातचीत का ढंग अच्छा न होना एक अवगुण है।

सुन्दर-से-सुन्दर स्त्री या लड़की अपने बुरे व्यवहार बर्ताव के कारण सब की नजरों से गिर जाती है और कुरूप-से-कुरूप स्त्री या लड़की अपने अच्छे व्यवहार-बर्त्ताव के कारण सब की नजरों में आदर के योग्य होजाती है। मैंने एक लड़की को देखा है जो बड़ी रूपवती थी। उसके माता-पिता बहुत अमीर आदमी थे उस लड़की का व्यवहार-बर्ताव किसी के साथ अच्छा न था। अपने घर के लोगों, नौकरों, चाकरों, अपनी सखी-सहेलियों और पास-पड़ोस की स्त्रियों आदि से वह कभी सीधे न बोलती थी। बात-बात में वह अकड़ना, क्रोध करना जानती थी। इससे उसे सभी लोग बुरा कहा करते थे। किन्तु वह अमीरों की

लड़की थी, इसलिए डर के मारे कभी कोई कुछ सामने न कहता था।

जब उस लड़की का विवाह हुआ और वह अपने ससुराल गयी तो उसने वहाँ भी वैसा ही व्यवहार-बर्ताव करना शुरू कर दिया। उसकी इन अनुचित बातों से ससुराल के सभी लोग बहुत दुखी हुए। कभी वह अपनी सास से लड़ती, तो कभी जेठानी-देवरानी से। इस प्रकार उसकी किसी से कभी न पटती थी। वह अपने पति के साथ भी अच्छा व्यवहार न करती। उसकी इस बात से उसका पति कभी प्रसन्न न रहता। अन्त में वह बुरे व्यवहार-बर्ताव के कारण अपने पति की नजरों से भी गिर गयी और उसका तमाम जीवन सबसे लड़ते-झगड़ते बीता।

लड़कियों और स्त्रियों को इस बात का भी ज्ञान होना चाहिए कि वे चरित्रहीन मनुष्यों, गुण्डों और बदमाशों से सदा घृणा करें। उनसे जितना ही वे दूर रहेंगी, उतना ही उनके हक़ मे अच्छा होगा। लड़कपन में हा इन सब बातों के सीखने की अवस्था होती है। प्यार और दुलार के कारण जिनको ये बातें नहीं सिखाई जातीं, इस प्रकार के अवगुण फिर जिन्दगी भर उनका पीछा नहीं छोड़ते।

स्त्रियों के गुण-दोष

अकसर लोगों को यह कहते सुना जाता है कि वह स्त्री बड़ी अच्छी है अथवा वह स्त्री बड़ी खराब है। इससे मालूम होता है

स्त्रियों के गुण और दोषों के सम्बन्ध में कुछ बातें ऐसी जरूरी होती हैं जिनको देखकर ही उनको अच्छा या बुरा कहा जाता है। इसलिए यहाँ पर उन बातों का विचार किया जायगा जिनके कारण किसी की प्रशंसा अथवा बुराई होती है, अर्थात् वे कौन-सी बातें हैं जिनके कारण स्त्रियाँ अच्छी और बुरी कही जाती है।

इसके पहले यह बताया जा चुका है कि स्त्रियों का व्यवहार-बर्ताव अच्छा होना चाहिये। अब यहां पर मैं यह बताऊँगी कि अच्छी स्त्रियों में क्या-क्या गुण और बुरी स्त्रियों में क्या-क्या दोष पाये जाते हैं। संक्षेप मे सब से पहले यह तो जान ही लेना चाहिए कि लड़कियों और स्त्रियों का बोलना-चालना, उठना-बैठना, खाना-पीना, चलना-फिरना, मिलना-जुलना आदि सब कुछ अच्छा होना चाहिए। इसके साथ-साथ विचार, चालचलन आदर-सत्कार, स्नेह, विश्वास, भक्ति-भाव आदि स्त्रियों के गुण समझे जाते हैं।

लडकियों और स्त्रियों की बातचीत बहुत मीठी और उनका व्यवहार-बर्ताव बहुत प्रिय होना चाहिए। ये बातें घर की बड़ी स्त्रियों को लड़कपन में ही लड़कियों को सिखानी चाहिए। उनके विचार पवित्र और अच्छे होने चाहिए। उनको ऐसी संगति में बैठना चाहिए, जिसमें वे अच्छी बातें सीख सकें। घर की बड़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे इस बात का बहुत ध्यान रखें कि लड़कियाँ बुरी संगति में न बैठने पावें।

लड़कियों और स्त्रियों को बुरे आदमियों से तो परहेज होता है; किन्तु बुरी स्त्रियों से उन्हें परहेज नहीं होता। ऐसा न होना चाहिये। उन्हें बुरी स्त्रियों और लड़कियों से भी दूर रहना चाहिए बुरी स्त्रियों की संगति में बैठकर वे सिवा बुरी बातों के और कुछ नहीं सीख सकतीं। बुरी स्त्रियों के बीच में बैठने और उनकी बातें सुनने से विचार गंदे होते हैं।

बुरी और चरित्रहीन स्त्रियाँ हमेशा दूसरी स्त्रियों और लड़कियों को बिगाड़ने की कोशिश किया करती हैं। जो स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं वे बहुत जल्दी उनकी बातों में आजाती हैं और बाद में जीवन भर पछताती हैं। किन्तु जो स्त्रियाँ अच्छी, पढ़ी-लिखी तथा समझदार होती हैं और उन्हें अच्छे-बुरे का ज्ञान होता है, वे एक तो ऐसी स्त्रियों की संगति से ही बची रहती हैं और यदि कभी ऐसा मौका आ भी जाता है तो वे उनकी बातों में नहीं आतीं।

चाल-चलन के अलावा स्त्रियों में और भी कितने ही दोष पाये जाते हैं, जैसे—लड़ाई-झगड़ा करना, चुगली करना, पराई निन्दा करना, अपने पति तथा घर के अन्य लोगों का विश्वास न करना तथा उनका अनादर करना, उनसे प्रेम न करना, देवरानी-जेठानी अथवा दूसरी स्त्रियों से ईर्ष्या करना इत्यादि। इस प्रकार की बातें स्त्रियों तथा लड़कियों में होना अच्छा नहीं। इसलिए जिन स्त्रियों मे ये सब बातें होती हैं, वे बुरी कही जाती हैं।

मैंने कितनी ही स्त्रियों को देखा है जो दूसरी स्त्रियों में बैठकर अन्यान्य बातों के साथ अपने घर के लोगों अर्थात् पति, सास-ससुर देवरानी-जेठानी, आदि की बुराइयाँ करती हैं और तरह-तरह के बुरे-बुरे शब्द कहती हैं। इस प्रकार की स्त्रियाँ अच्छी नहीं कही जासकतीं जो स्त्रियाँ ऐसा करती हैं वे मूर्ख होती हैं, उन्हें किसी बात का ज्ञान नहीं होता। स्त्रियों का यह धर्म नहीं है कि वे अपने पति अथवा सास-ससुर आदि की निन्दा करें। अच्छी स्त्रियाँ इस प्रकार की बातें कभी नहीं करतीं। घर के लोग चाहे जैसे हों, पर वे कभी किसी से उनकी निन्दा नहीं करतीं। बल्कि सब से स्नेह रखती हैं, सब का आदर-सत्कार करतीं हैं। अपने से बड़ों की भक्ति करती हैं। हर एक से मीठे वचन बोलती है। अपने पति और घर के सब लोगों पर विश्वास रखती है। ऐसी स्त्रियों की सब लोग प्रशंसा करते हैं और उन्हें अच्छा कहते हैं।

कितनी ही स्त्रियों को अपने घर के लोगों की किसी भी बात पर विश्वास नहीं होता। वे दूसरे लोगों पर बहुत विश्वास करती हैं और अपने घरवालों को मूर्ख तथा झूठा समझती है। घर-वाले यदि उनसे कोई अच्छी बात भी बताते हैं तो वे उन पर विश्वास नहीं करतीं और न उसको मानती है। किन्तु यदि कोई ग़ैर आदमी अथवा स्त्री चाहे जैसी बात कह दे तो वे उसपर चट विश्वास करके मान लेती हैं। बहुत-सी स्त्रियों की यह आदत होती है कि वे कितने ही कामों को अपने पति से छिपाकर दूसरों

से काम लेती हैं। उनका अपने पति की अपेक्षा दूसरों पर अधिक विश्वास होता है। किन्तु वे इस बात को नहीं सोचतीं कि हम जो कुछ कर रही हैं वह अनुचित है या उचित। दूसरों पर विश्वास करने का क्या नतीजा होता है, इसे वे पहले से नहीं जानतीं। किन्तु जब उनका नुकसान हो जाता है तब वे पछताती हैं। इस पर भी वे अपनी इस बुरी आदत को नहीं छोड़तीं। इस प्रकार उन्हें नुकसान उठाना तो मंजूर होता है किन्तु अपने पति को जाहिर करना स्वीकार नहीं होता। यह कितनी मूर्खता है! ऐसी स्त्रियों को कोई अच्छा नहीं कहता।

क स्त्री थी जो अपने पति का बहुत कम विश्वास करती थी। एक दफ़ा ऐसा हुआ कि उसने कोई जेवर बनवाने के लिए किसी दूसरे आदमी को कुछ रुपये दिये। उस आदमी ने रुपये लेकर अपने पास रख लिये। जब कुछ दिन हो गये और उस स्त्री को जेवर न मिला, तो उसने उस आदमी से कहना शुरू किया वह आदमी रोज़ टालमटोल कर दिया करता।

धीरे-धीरे यह बात उस स्त्री के घर के लोगों ने सुनीं। उन्होंने उस आदमी से रुपये वापस माँगे। उस आदमी ने उनसे भी टालमटोल करना शुरू कर दिया और उसका नतीजा यह हुआ कि उस आदमी से वे रुपये न मिले।

अक्सर मूर्ख स्त्रियों में इस प्रकार के उदाहरण पाये जाते हैं जिनसे उनके रुपये-पैसे की ही हानि नहीं होती, बल्कि इस प्रकार की स्त्रियाँ अपने घर के आदमियों तथा सास-ससुर और पति की

नज़रों से गिर जाती हैं। जो स्त्रियां अपना आदर चाहती हैं और यह चाहती हैं कि उनकी सब लोग प्रशंसा करें, उनको इस प्रकार की बातें कभी न करनी चाहिए।

कितनी ही स्त्रियों का यह ख़्याल होता है कि अगर अपने पति से हम कोई जेवर बनवाने को कहेंगी तो वे या तो इन्कार कर देंगे या हमारे रुपये लेकर ख़र्च कर डालेंगे। इसलिए वे उनकी चोरी से दूसरों से काम लेती हैं। किन्तु उनका ऐसा सोचना केवल मूर्खता है। उनको ज्ञान नहीं है। इसलिए वे ठगी जाती हैं।

स्त्रियों का यह स्वभाव होता है कि व अपने पास कुछ न कुछ रुपया पैसा जमा किया करती हैं। रुपया पैसा इसलिए जमा किया जाता है कि मुसीबत पड़ने पर काम मे लाया जाय किन्तु कुछ स्त्रियाँ ऐसी होती है जो केवल अपने स्वार्थ के लिए ही रुपया पैसा जमा करती हैं। मैंने बहुत स्त्रियों को देखा है कि उनके पास सौ-पचास रुपये होने पर भी वे उसको मुसीबत पड़ने पर काम नही लातीं।

एक आदमी किसी दफ़्तर में नौकर था। किसी कारण से उसकी नौकरी छूट गयी। कुछ दिनों के बाद वह बहुत बीमार पड़ गया। नौकरी छूटे दो-डेढ़ महीना होगया था, इसलिए उसको ख़र्च की बहुत तकलीफ़ थी जिसके कारण वह अपना ठीक-ठीक इलाज न कर सका। दिन-दिन उसकी बीमारी बढ़ती गयी। उसकी बीमारी से उस घर के लोगों को बहुत मुसीबत उठानी पड़ी।

उसकी स्त्री के पास उस समय पचास रुपये थे, किन्तु उसने पति के इलाज के लिए न दिये। मालूम नहीं, उसने वह रुपये और किस समय के लिए रख छोड़े थे। ऐसी स्त्रियां अपने पति से रुपये को ज़्यादा समझती हैं। इस प्रकार की स्त्रियाँ संसार मे मुँह दिखाने के योग्य नही होतीं।

लड़कियों को लड़कपन मे ही ये सब बातें सिखानी चाहिए, जिससे वे बड़ी होकर अच्छी स्त्रियां बनें। लड़कपन में उनके दिलों में जैसी बातें बैठाई जायँगी, वैसी ही वे बड़े होने पर तैयार होंगी।

कपड़ों और गहनों का शौक़

लड़कियों और स्त्रियों में तरह-तरह के चटक-भड़कदार कपड़े पहनने का शौक बढ़ता जाता है। छोटी-छोटी लड़कियों से लेकर वृढ़ी स्त्रियां तक अच्छे-अच्छे कपड़े पहनने का शौक रखती हैं। वे मोटे तथा मज़बूत कपड़े पहनना बिल्कुल पसन्द नहीं करतीं। उनको ऐसे कपड़े अधिक पसन्द होते है जो खूब महीन, हलके और देखने मे खूबसूरत लगते हैं। लड़कियां तथा स्त्रियां यह समझती है कि हम जितने ही बढ़िया कपड़े पहनेंगी उतनी ही सुन्दर लगेगी। किन्तु उनको यह नहीं मालूम कि कपड़े से कभी किसी की सुन्दरता नहीं बढ़ती। कपड़े केवल शरीर की रक्षा के लिए पहने जाते हैं। देखने में जो कपड़े तड़क-भड़कदार तथा महीन होते है उनसे शरीर की रक्षा कदापि नही होती।

लड़कियों तथा स्त्रियों को यह कभी न सोचना चाहिए कि अच्छे कपड़े पहनने से हम सुन्दर दिखाई पड़ेंगी। बढ़िया कपड़े पहनने के पहले स्त्रियों और लड़कियों को देखना चाहिए कि हम नीरोग और तन्दुरुस्त है या नहीं। यदि वे सुन्दर बनना चाहती है तो उनको अपने स्वास्थ्य का प्रबन्ध करना चाहिए। रोगी और निर्बल दशा मे चटकीले-भड़कीले और महीन कपड़े अच्छे लगने के बजाय और बुरे लगते हैं।

यदि कोई लड़की या स्त्री ख़ूब स्वस्थ है और वह मामूली कपड़ा भी पहनती है तो उसके शरीर पर वह कपड़ा बहुत अच्छा लगता है। किन्तु यदि कोई दुबली-पतली, अस्वस्थ लड़की या स्त्री, बढ़िया से बढ़िया कपड़ा भी पहनती है तो वह उसके शरीर पर जरा भी अच्छा नहीं लगता। इससे पता चलता है कि अच्छे कपड़े पहनने से कभी सुन्दरता नहीं आती।

बहुत-सी स्त्रियाँ और लड़कियाँ ऐसे कपड़े, जो कुछ मोटे होते हैं, नहीं पहनतीं। वे कहती हैं कि ये हमारे शरीर मे चुभते हैं; मोटे कपड़े पहनने से शरीर मोटा मालूम होता है, इत्यादि। यहाँ तक कि वे जाड़े के दिनों मे भी गरम कपड़े नहीं पहनतीं, जिससे उनका शरीर मोटा न लगे। चाहे जितना जाड़ा उन्हे लगे, किन्तु वे काँपती तो जायँगी, परन्तु शरीर पर कपड़ा न पहनेंगी और यदि पहनेंगी भी, तो ऐसे कपड़े जो देखने मे बड़े सुन्दर हलके और पतले होते हैं। इस प्रकार के कपड़े पहनने से शरीर को न तो बिल्कुल आराम मिल सकता है और न उसकी जाड़े गर्मी

से रक्षा ही हो सकती है। जब जैसा मौसम हो, उसी के अनुसार कपड़े पहनने चाहिए। लड़कियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता वे जब किसी को बढ़िया कपड़े पहने देखती हैं तो उनकी भी वैसे ही कपड़े पहनने कीं इच्छा होती है। इसलिए वे अपनी माँ आदि से वैसे ही कपड़ों को पहनने की ज़िद करती हैं। ऐसी दशा में घर की स्त्रियों को चाहिए कि वे लड़कियों को बतावें कि किस प्रकार के कपड़े उन्हें पहनने चाहिये। उनको उनके दोष और गुण भी बताने चाहिए।

प्रायः स्त्रियों और लड़कियों का यह स्वभाव होता है कि वे तड़क-भड़कदार कपड़े अधिक ख़रीदती हैं। इस प्रकार के कपड़ों के ख़रीदने में एक तो दाम अधिक लगते हैं, दूसरे वे जल्दी फट जाते हैं। यदि मोटा और मज़बूत कपड़ा, जो देखने मे भी अच्छा हो, ख़रीदें तो उसमें एक तो दाम भी कम लगेंगे और दूसरे वे बहुत दिनों तक चलेंगे।

ग़रीब घरों की स्त्रियाँ, जिनके पास बहुत कम कपड़े होते हैं अपने घरों मे बहुत मैले कपड़े पहने रहती हैं। यदि उनके पास दो-तीन कपड़े होते हैं तो वे उनमें से एक ही कपड़ा पहनती हैं और बाक़ी सन्दूक़ में बन्द करके रख छोड़ती हैं और एक ही कपड़ा रात-दिन शरीर पर लपेटे रहती हैं। यह बड़ी मूर्खता की बात है कि दो-तीन कपड़े पास होने पर भी वे एक ही कपड़ा दिन-रात पहने रहती हैं। मैला कपड़ा पहनने से तन्दुरुस्ती बिगड़ती है और तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। इसलिए स्त्रियों और

लड़कियों को चाहिए कि वे साफ कपड़े पहना करें। दो कपड़ों में तो सफाई हो सकती है, किन्तु एक कपड़े में नहीं हो सकती। अपने पास कपड़े होते हुए उनको न पहनकर, एक ही कपड़ा पहनना अपनी तन्दुरुस्ती को खराब करना है।

कपड़ों के सम्बन्ध में स्त्रियों को यह जानना चाहिए कि वे जो कपडा पहनती हैं, वह उनके शरीर पर अच्छा लगता है या नहीं। दूसरों की देखा-देखी ऐसा कपडा कभी न पहनना चाहिए जो पहनने मे भद्दा लगे।

कपडा खरीदते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि जो कपडा मोल लिया जाय, वह खूब मज़बूत, कुछ मोटा तथा अपने देश का बना हुआ हो। तड़क-भड़क के कपड़े लेकर व्यर्थ दाम न खोना चाहिए।

अशिक्षित तथा मूर्ख स्त्रियों और लड़कियों में जेवर का अधिक से अधिक शौक पाया जाता है। जितना झुकाव उनका ज़ेवर की ओर होता है, उतना झुकाव किसी दूसरी चीज़ पर नहीं होता। स्त्रियाँ अपने सब खर्चे रोकना पसन्द करती है किन्तु ज़ेवर बनवाना नहीं रोकना चाहती। वे चाहे जितनी बूढ़ी भी हो जायँ परन्तु जेवर का शौक उनमें बना ही रहता है। जो स्त्रियाँ ग़रीब होती हैं और वे यदि सोने-चाँदी के जेवर नहीं बनवा सकतीं तो रांगे और पीतल के ही गहने मोल ले-ले कर शरीर पर लाद लेती है। स्त्रियों को गहनों का इतना अधिक शौक होता है कि कहीं जाने

आने पर वे दूसरों से गहने माँग-माँगकर पहन लेती है। वे समझती हैं कि हम जितने अधिक गहने पहनेंगी उतनी ही हमारी स्त्रियों के बीच में, बड़ाई होगी, हम अमीर कही जायँगी और हम खूब सुन्दरी जान पड़ेगी। ऐसा सोचना केवल मूर्खता है। उन्हे ज्ञान नहीं है कि हम जैसे गहने पहनती हैं उनसे हमारा शरीर सुन्दर बनता है या बदसूरत।

लडकियों को बालपन से ही उनकी माँ वगैरह उनके नाक-कान छेदकर, उनमे कोल-बाली पहना देती हैं, हाथ-पैरों और गले, कमर में भी तरह-तरह के गहने पहना देती हैं, जिससे लड़कियों को लडकपन से ही जेवर का शौक होने लगता है। इससे उनकी क्या-क्या हानियाँ होती हैं, इसे न वे स्वयम् जानती हैं और न उनके घर के लोगों को इस बात का ज्ञान होता है।

बिना पढ़ी-लिखी मूर्ख स्त्रियाँ जिस प्रकार के जेवर स्वयम् पहनती है और अपनी लडकियों को पहनाती है, उनसे उनके शरीर तो कुरूप मालूम हो होते है, किन्तु इसके अलावा शरीर पर जहाँ-जहाँ चाँदी, राँगे, ताँबे वगैरह के जेवर पहने जाते हैं, वहाँ पर एक तो काला-काला दाग पड जाता है दूसरे वे स्थान पतले हो जाते है। कारण यह है कि उन स्थानों पर खून का दौरा ठीक से नहीं हो पाता। इससे स्वास्थ्य में बहुत धक्का पहुँचता है। सिर से पैर तक जेवर लाद लेने से हमारा स्वास्थ्य कभी अच्छा नही हो सकता।

जेवर पहनना तो बुरा नहीं है, परन्तु हमको कैसे जेवर पहनने चाहिए, इन बातों का स्त्रियों मे ज्ञान होना आवश्यक है। यदि किसी स्त्री को जेवर पहनने का शौक ही है तो उसे ऐसा जेवर पहनना चाहिए जो देखने से, पहनने में सुन्दर लगे और उससे स्वास्थ्य में किसी प्रकार का धक्का न पहुँचे। कोई एक-आध चीज़ अच्छी-सी सोने की बनवाकर गले मे पहने। कानों में हलकी-हलकी तरकी या रिंगे पहने, हाथों में सोने के हलके-हलके सुन्दर कड़े या और कोई चीज़ पहने। शरीर भर में इस प्रकार की दो-चार चीजे पहनने से कोई हानि नहीं होती; वरन् शरीर की शोभा बढ़ती है।

सब से मुख्य बात तो यह है कि स्वस्थ, सुन्दर तथा गुणवती स्त्री या लड़की को बनावटी तथा झूठे जेवर पहनने की कुछ आवश्यकता नही है। स्त्रियों को जो जेवर पहनने चाहिए वे नहीं पहनती और न वे उनकी आवश्यकता ही समझती हैं। वे झूठे जेवर पहन-पहनकर सुन्दर बनना चाहती है और अपनी बड़ाई करवाना चाहती है। यह बहुत मूर्खता की बात है। स्त्रियों लड़कियों को सच्चे जेवर पहनने चाहिए। उनके सच्चे जेवर केवल उनके गुण है। उनमें लज्जा, शील, अच्छा व्यवहार-बर्ताव आदि होना ही उनका सच्चा आभूषण है। जिस स्त्री में यह सब बातें होती हैं, उसका सब लोग आदर तथा प्यार करते हैं। इन सभी बातों का स्त्रियों मे ज्ञान होना चाहिए। लड़कियों को लड़कपन से ही मूर्खता की बातों से दूर रखना चाहिए।

ख़ुशी की बात है कि जब से हमारे देश में शिक्षा-प्रचार की ओर ध्यान दिया गया है तब से पढ़ी-लिखी स्त्रियों में जेवर का शौक़ कम होने लगा है और लड़कियों के स्कूल और कालेजों में उनमें, अच्छा ज्ञान पैदा कराने की कोशिश की जारही है। इसका यह फल हुआ है कि जो लड़कियाँ पढ़-लिखकर निकल रही है, वे दकियानूसी कपड़ों और ज़ेवरों के शौक़ से बिल्कुल अलग रहती हैं। शिक्षा के प्रभाव से ही हमारे देश में भी लड़कियों और स्त्रियों को अपना स्वास्थ्य सँभालने का शौक हुआ है। जिस तेजी के साथ हमारे देश में स्त्रियाँ अपनी तरक्की कर रही हैं, उससे यह अनुमान लगाया जा सकता है कि दस वर्ष के बाद हमारे देश में स्त्रियों की दशा बहुत ऊँची हो जायगी।

चटोरापन

लडकियों तथा स्त्रियों का चटोरा होना भी एक बड़ा दुर्गुण है। चटोरपन के कारण उनको तरह-तरह के दुख भोगने पड़ते हैं। जो स्त्री चटोरी होती है वह सदा भूखी ही बनी रहती है उसकी नियत कभी किसी चीज से नहीं भरती। चटोरेपन के कारण वे लोग कभी एक पैसा नहीं बचा सकती।

लड़कियों में चटोरेपन की आदत लड़कपन से ही पड़ती है। किसी भी बुरी आदत को यदि लड़कपन से नहीं छुटा दिया जाता तो बड़े होने पर उसका छूटना कठिन हो जाता है। लड़कियों के माँ-बाप तथा घर के अन्य लोगों को चाहिए कि वे उनकी

इस आदत के दूर करने की कोशिश करें। यदि वे उन्हें उस समय इस बुरी आदत से बचा देंगे तो इससे उनका ही लाभ होगा।

लड़कियों के चटोरी हो जाने का कारण यह है कि जब वे छोटी-छोटी होती हैं, उसी समय से उनको, उनके माँ-बाप तथा अन्य सम्बन्धी रोज पैसे दिया करते है। उन्हीं पैसों से वे तरह तरह की चीजे मोल ले-लेकर खाती हैं। दिन-दिन उनका यह चस्का बढ़ता जाता है। जब वे स्कूल मे पढ़ने के लिए जाती हैं तो घर से दो-चार, छः पैसे अवश्य लेकर जाती हैं। उन्ही पैसों से वे चाट की चीजें मोल ले-लेकर खाती हैं। चाट तथा इसी प्रकार की अन्य चीजे खाने से स्वास्थ को क्या हानि पहुंचती है, इसे न तो वे स्वयम् जानती है और न उन्हे इस प्रकार की बातों का ज्ञान ही कराया जाता है। स्कूलों में पढ़ने वाली लड़कियाँ अधिक चटोरी देखी जाती हैं, जिससे उनको हर प्रकार से हानि पहुँचती है।

शहरों मे रहने वाली लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ ही चटोरी देखी जाती है। देहातों मे यह बात नही होती। कारण यह है कि शहरों में तरह-तरह की चीजे बिकती है। देहातों मे यह चीजे नहीं बिकतीं हैं। शहरों मे रहने वाली बहुत-सी स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ ऐसी देखी जाती हैं जो दिन भर कुछ न कुछ मोल लेकर खाया ही करती हैं। दिन भर मे जितने बेचने वाले सड़क पर निकलते हैं सबसे ही कुछ न कुछ दो पैसा, चार पैसा का लेकर खाती हैं। इस प्रकार उनको दिन भर खरीदते और खाते ही जाती है।

बाजार की इन चीजों के खाने से लाभ कुछ नहीं होता, केवल अपनी आदत बिगड़ती है, व्यर्थ पैसा खर्च होता है और उन चीजों के खाने से वे सदा बीमार रहती है। उनके शरीर दुबले हो जाते हैं और जिन्दगी भर तन्दुरुस्ती खराब होने के लिए लड़कपन मे ही जड़ पड़ जाती है। ऐसा खाना शरीर में नही लगता। इससे पैसे की बहुत बर्बादी होती है और पीछे पछताना पड़ता है। किन्तु जिसमें यह आदत पड़ जाती है, अक्सर उसको बहुत मुसीबते भी उठानी पड़ती हैं।

जिन स्त्रियों तथा लड़कियों में चटोरपन की आदत होती है, उन्हे जब तक अपने घर से पैसा मिलता है, तब तक तो उससे खाती हैं और यदि उन्हे किसी कारण से नहीं मिल सका, तो वे चोरी करतीं है, कर्ज लेती हैं, अपने घर के लोगों की चोरी से चीजें बेचती है और अपनी इच्छा को पूरा करतीं हैं। चटोरापन के कारण उनमे दूसरे भी दुर्गुण पैदा हो जाते हैं।

जो लड़कियाँ चटोरी होती हैं, उनकी सभी निन्दा करते हैं। विवाह हो जाने के बाद जब वे ससुराल जाती है तब उनको अपनी इस बुरी आदत के कारण घर के सभी लोगों की कडी-कड़ी बातें सुननी पड़ती हैं। उनसे कोई प्रसन्न नहीं रहता। लाचार होकर उनके सास-ससुर उनका चूल्हा अलग कर देते हैं।

चटोरी स्त्रियों के पास न तो कोई एक आध जेवर होता है और न उनके पास कोई अच्छा कपड़ा ही होता है। वे अपने पति

की कमाई को पानी की तरह बहा देती हैं। एक पैसा उनके पास कभी नही बचता। यदि कभी दस-पांच रुपयों की ज़रूरत पड़ी तो चट किसी से उधार लेलिया या अपने पास कोई ज़ेवर हुआ तो उसे गिरवी रख दिया या बेच डाला।

कितनी ही ऐसी अमीर घरों की स्त्रियाँ देखी जाती हैं जो चटोरपन करने के लिए अपने कीमती ज़ेवर, कपड़े, बरतन तथा मकान तक बेच डालती है। ऐसी स्त्रियों को बुढ़ापे मे कैसे-कैसे कष्ट उठाने पड़ते हैं, इसे वे नही जानती। उनको भीख माँगने पर भी कही से खाने को नहीं मिलता।

चटोरी स्त्रियों तथा लड़कियों को गुण्डे लोग सहज ही भगा ले जाते हैं। ऐसी स्त्रियाँ और लड़कियाँ लालच में आकर गुण्डों की बातों मे आजाती हैं। वे लोग उनको कहाँ ले जायँगे और क्या करेगे, इसे वे नहीं जानती। चटोरपन के कारण स्त्रियों और लड़कियों के चरित्र ख़राब हो जाते हैं। उन्हे जो कोई खिलाए, उसी की वे हो जाती है। कुछ दिन तो सभी खिलाते है। परन्तु बाद में उन्हे ऐसे-ऐसे दुख भोगने पडते हैं कि वे ही जानती हैं। उनका कहीं ठिकाना नहीं रहता।

लड़कियों में स्वयम् इन बातों का ज्ञान नही होता। उनको लड़कपन में ही ये बाते घरवालों को बताना चाहिए, जिससे उनमें यह बुरी आदत न पड़ने पावे और यदि पड़ गई हो तो उसे वे छोड़ दें। चटोरपन से क्या-क्या हानियाँ होती हैं, लड़कियों को यह सब बताता चाहिए।

गृहस्थी की बातें

लड़कियों के लिए गृहस्थी की बातों का जानना बहुत आवश्यक है, जब वे सयानी होने लगें तब घर का बड़ा-बूढ़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे अन्य बातों के साथ-साथ उनको गृहस्थी की बातें बतावें। जो लडकियां इन बातों को अच्छी तरह सीख लेती हैं, वे आगे चलकर उससे बड़ा लाभ उठाती है और अपनी गृहस्थी को बड़े अच्छे ढङ्ग से चला सकती हैं। उनके उस ज्ञान से उन्हे सब लोग बुद्धिमान तथा योग्य समझते हैं और जो इन बातों से अनजान होती हैं वे अपनी गृहस्थी को ठीक नहीं चला सकतीं, इसलिए उन्हें सब कोई फूहड़ और मूर्ख समझते हैं।

लड़कियों को गृहस्थी की बातों से प्रेम होना चाहिए। विवाह के पहले गृहस्थी के सम्बन्ध मे जो ज्ञान हो जाता है, वह सब से अच्छा होता है। घर का प्रबन्ध किस प्रकार किया जाता है, इस बात का लड़कियों और स्त्रियों में अच्छा ज्ञान होना चाहिए। उनको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हमारी कभी कोई चीज़ ख़राब न हो, कभी किसी प्रकार का कोई नुक़सान न हो, घर की सब वस्तुएँ ढंग के साथ अपने-अपने स्थान पर रखी रहे इत्यादि। इस प्रकार की सब बातों का रोज ध्यान रखना चाहिये।

खाने-पीने का अनाज यदि खरीदना पड़ता हो, तो उनको चाहिए कि इकट्ठा मँगाकर रख लें। थोड़ा-थोड़ा मँगाने से अधिक

खर्च होता है, बरक्कत नहीं होती। जब कोई वस्तु खत्म होने को हो, तो उसको दो-चार दिन पहले से ही मँगवाकर रख लेना चाहिए। बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसा करती हैं कि जब कोई चीज़ बिलकुल समाप्त हो जाती है और जिस समय उस चीज की ज़रूरत होती है तब उन्हें मँगवाने की याद आती है। ऐसा करना ठीक नहीं होता। अनाज वगैरह मँगवाने के बाद उन्हें देखना चाहिए कि कौन चीज अच्छी आई है और कौन ख़राब। यदि कोई चीज खराब आई हो, तो उसे वापस करवाकर दूसरी मँगानी चाहिए।

गेहूं ख़ूब साफ करके इकट्ठा पिसवाकर रख लेना चाहिए। बरसात के मौसम मे गेहूं अधिक दिनों के लिए नहीं पिसवाना चाहिए; क्योंकि आटे में कीड़े पड़ जाते है और उसके ख़राब होने का भय रहता है।

इसलिए अधिक से अधिक पन्द्रह दिनों के लिये गेहूं पिसवाना चाहिए। मसाले कूट-पीसकर डब्बों मे भरकर रख देना चाहिए। दाल-चावल भी बीनकर रख देना चाहिये। इस प्रकार दो-चार दिन परिश्रम करके सब चीज़ों को बरतनों मे भर कर ढङ्ग के साथ रख देना चाहिये। इसके अलावा जो चीजें जिस ऋतु मे सस्ती मिलती हों, उनको उन दिनों में इकट्ठा लेकर रख लेना चाहिये। फसल पर चीज़ मोल लेने से एक तो वह वह सस्ती मिलती है, दूसरे अच्छी होती हैं। गोभी शलजम, मेथी का शाक, पोदीना आदि कुछ तरकारियाँ ऐसी

होती हैं जो सुखाकर रख ली जाती हैं और जब उनकी फसल नहीं होती, तब बनाकर खायी जाती हैं।

घर की सब चीजों को सफ़ाई के साथ जिसकी जो जगह होती है उसको उसी स्थान पर रखना चाहिये। जो वस्तु जिस स्थान से उठाई जाय, उसको ठीक उसी जगह पर रखना चाहिये। ऐसा न करने से और इधर-उधर रखने से, जब उस चीज की जरूरत पड़ती है तो याद नहीं रहता कि वह चीज कहाँ रखी है, फिर ढूँढ़ना पडता है। किसी भी चीज को ठीक जगह पर रखने से कभी ढूँढ़ने की जरूरत नहीं पड़ती। घर के सभी लोगों को इस बात का ध्यान देना चाहिये।

फ़ुरसत के समय मे घर के फटे-पुराने कपड़े सीने और बटन आदि लगाने के काम करने चाहिये। घर के बाल-बच्चों की देख-भाल करते रहना चाहिये। छोटे लड़को से कोई चीज बिगड़ने न पावे, वे कुछ नुकसान न करने पावें, इन सभी बातों का स्त्रियों को ख़्याल रखना चाहिये।

इस प्रकार गृहस्थी की बातों का लड़कियों में ज्ञान होना चाहिये। घर की बडी-बूढ़ी स्त्रियों को चाहिये कि वे इन बातों की लड़कियों में ख़ूब जानकारी पैदा करें, जिससे वे आगे चलकर अपनी गृहस्थी को सुन्दर बनाने के योग्य हो सकें।

अक्सर देखा जाता है कि लाड़-प्यार के कारण जो लड़कियाँ अपने लड़कपन में गृहस्थी के काम-काज नहीं सीख लेतीं, वे सयानी

होने पर जब अपने ससुराल जाती हैं और वहाँ पर उनको गृहस्थी का भार लेना पड़ता है तो उसे ठीक-ठीक नहीं कर सकती। इसका यह नतीजा होता है कि घर के सभी लोग तरह-तरह की बातें सुनाते हैं। इसलिये जो लड़कियाँ मायके से लेकर ससुराल तक आदर-सत्कार चाहती हों और चाहती हों कि सब कोई उनकी प्रशंसा करे, तो उनको घर गृहस्थी की सभी बातें भली प्रकार सीख लेनी चाहिये।

स्कूलों मे पढने-लिखने वाली लड़कियाँ गृहस्थी के कामों में बहुत लापरवाही करती हैं। उनका यह ख्याल होता है कि गृहस्थी के काम-काज करना पढ़ी लिखी लड़कियाँ और स्त्रियों का काम नहीं है। ऐसा सोचना उनकी भूल है। पढ़ने-लिखने के साथ-साथ उन्हें गृहस्थी की कुछ बाते भी जाननी चाहिए। स्त्रियों का सब से पहला यही धर्म है कि वे गृहस्थी की बातों से जानकार हों। आगे चल कर जब वे गृहस्थ बनें तो वे अच्छी तरह से अपनी गृहस्थी सुखी बना सकें। अपने पति, बच्चे तथा सास-ससुर आदि को सुख पहुँचा सकें। जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी होने पर भी गृहस्थी की बातों से अनजान होती हैं, वे आगे अपनी गृहस्थी को सुखी नहीं बना सकतीं। इससे उनका जीवन सन्तोष-जनक नहीं रहता।

गृहस्थी संसार का सब से छोटा से छोटा रूप है। जो अपने अज्ञान के कारण अपनी गृहस्थी बिगाड़ देते हैं वे फिर कभी अपनी

जिन्दगी में सुखी नहीं हो सकते और इस प्रकार के आदमी सदा दूसरों को देख-देखकर दुख की साँसे भरा करते हैं।

सुन्दरता क्या है ?

लड़कियों में सुन्दर बनने का शौक़ दिन पर दिन बढ़ता जाता है। वे ऊपरी बनावट तथा फ़ैसन द्वारा सुन्दर बनने की कोशिश किया करती हैं। सुन्दर बनने के लिये वे मुख पर लाल-गुलाबी पाउडर मलती हैं, तरह-तरह के बाल काढ़ती हैं। बढ़िया महीन कपड़े पहनती हैं और नये-नये फ़ैसन के कपडे बनवाकर पहनती हैं। इस प्रकार वे नित्य किया करतीं है।

जिन लड़कियों तथा स्त्रियों को सुन्दरता का सच्चा ज्ञान नहीं है, वे ही इस प्रकार के नियमों द्वारा सुन्दर बनने की कोशिश किया करती हैं। क्या इन बनावटी बातों द्वारा कभी कोई सुन्दर भी हो सकता है ? कभी नहीं। ऐसा सोचना और करना उनकी बहुत बड़ी भूल है। उनको इस बात का ज्ञान नहीं है कि सुन्दरता है क्या वस्तु।

सुन्दरता केवल स्वास्थ्य पर ही निर्भर है। जो लड़कियाँ खूब स्वस्थ तथा नीरोग हैं, वही सुन्दर हैं और जो अस्वस्थ और रोगी हैं, वे सुन्दर नहीं कही जा सकती। किसी लड़की का यदि रूपरङ्ग बहुत अच्छा है, किन्तु उसके शरीर में रक्त नहीं है, शरीर गठा हुआ नहीं है, वरन् वह दुबली-पतली है और नीरोग न होने के कारण वह पीली पड़ गयी है तो वह सुन्दर कहाने के योग्य नहीं

है। लेकिन रूप-रंग न होने पर भी एक स्वस्थ और हट्टी-कट्टी लड़की या स्त्री सुन्दर कहाने योग्य है। सौभाग्य से यदि किसी लड़की में रूप-रङ्ग के साथ-साथ उसका शरीर गठा हुआ, मजबूत तथा रक्त से भरा हुआ है तो उसको फिर क्या कहना।

लड़कियों को यह तो जान ही लेना चाहिए कि बनावटी बातों से सुन्दरता नहीं आती। उनको सच्ची सुन्दरता प्राप्त करने की कोशिश करनी चाहिये। यदि वे उन उपायों को, जिनसे शरीर सुन्दर हो सकता है, करती रहेंगी, तो वे हमेशा सुन्दरी ही जान पड़ेंगी।

जैसा ऊपर बताया गया है, सुन्दरता तन्दुरुस्ती पर निर्भर है। तन्दुरुस्ती क्या है और तन्दुरुस्त बनने के क्या उपाय हैं, यह आगे बताया जायगा।

सुन्दरता नष्ट होने के कारण

ईश्वर ने हम सब को सुन्दर बनाया है। किन्तु सौन्दर्य की रक्षा करना हमारा काम है। जब बच्चा पैदा होता है तब वह कितना सुन्दर तथा तन्दुरुस्त होता है; किन्तु बड़े होने पर यदि वह कुरूप हो जाय, तो इसमें ईश्वर का क्या दोष ? कुरूप होने के कुछ कारण होते हैं। जब वे कारण पैदा हो जाते हैं, तब शरीर में कुरूपता आ जाती है। बहुत से लोग समझते हैं कि रङ्ग का गोरा होना ही सुन्दरता है, किन्तु ऐसा सोचना बड़ी भूल है। सुन्दरता का तो अर्थ ही कुछ और है।

शरीर की बनावट तथा स्वास्थ्य का अच्छा होना ही केवल सुन्दरता है यदि शरीर की बनावट अच्छी नहीं है और शरीर में स्वास्थ्य नहीं है, किन्तु रङ्ग गोरा है तो वह सुन्दरता नहीं कही जा सकती। लेकिन यदि रङ्ग काला होने पर भी शरीर की बनावट अच्छी है और शरीर खूब स्वस्थ है तो वह सुन्दर ही कहा जा-सकता है।

प्राय: बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसी देखी जाती हैं जो अपने लड़कपन में तो बड़ी सुन्दरी थीं, किन्तु विवाह होजाने के बाद, अपनी जवानी की उम्र में पहुँचते-पहुँचते कुरूप हो गयीं। इसका कारण केवल यही है कि उनमें कुरूप होने के कारण पैदा होगये जिससे उनकी सुन्दरता नष्ट होगयी। इसके अलावा कितनी ही ऐसी स्त्रियाँ भी हैं जिनकी सुन्दरता नष्ट नहीं हुई और वे अपने बुढ़ापे की अवस्था तक सुन्दरी दिखाई देती हैं।

सुन्दरता का स्थिर रखना तथा उसे नष्ट कर देना अपने ही हाथ में है। हमारे देश की स्त्रियाँ दूसरे देशों की स्त्रियों से कम सुन्दरी नहीं होती, किन्तु वे अपनी सुन्दरता को नष्ट कर डालती हैं और जब उनकी असली सुन्दरता नष्ट हो जाती है तब वे बनावटी बातों द्वारा सुन्दर बनने की कोशिश किया करती हैं। यदि वे यह न करके, सुन्दरता को नष्ट कर देनेवाले कारणों को दूर कर दें तो फिर वे असली सुन्दरता प्राप्त कर सकती हैं। योरप की स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ सदा अपनी सुन्दरता को स्थिर रखने की कोशिश किया करती है, इसीलिए वे हमारे देश की स्त्रियों से

अधिक सुन्दरी दिखाई देती हैं। सुन्दरता को आयु भर स्थिर रखने के लिये, उसको नष्ट करनेवाले कारणों से बचे रहना चाहिए। जिन मुख्य कारणों से सुन्दरता नष्ट हो जाती है, वे नीचे लिखे जाते हैं—

परिश्रम न करना—शरीर की बनावट का अच्छा होना तथा शरीर का गठा हुआ होना परिश्रम पर ही निर्भर है। परिश्रम न करने से शरीर कुरूप हो जाता है। उसकी बनावट भद्दी हो जाती है। लड़कपन में लड़कियों के शरीर खूब सुन्दर दिखाई देते हैं किन्तु जब वे बड़ी हो जाती हैं तब यह बात नहीं रहती। उसका कारण यह है कि जब वे छोटी होती हैं तब खूब खेलती-कूदती हैं, दौड़ती-उछलती हैं, जिसमें उन्हे खूब परिश्रम पड़ जाता है। परन्तु बड़े होने पर उनके इस प्रकार के खेल-कूद बन्द हो जाते हैं और उन्हे कभी कोई परिश्रम का काम नहीं करना पड़ता, इससे उनके शरीर की गठन खराब होने लगती है और सुन्दरता नष्ट होने का एक कारण पैदा हो जाता है।

शहरों में रहनेवाली लड़कियां तथा स्त्रियाँ परिश्रम के कामों से बहुत घबराती हैं। वे कभी कोई ऐसा काम नहीं करतीं; जिससे उन्हें परिश्रम पड़े। इसी कारण उनके शरीर पतले, ढीले तथा कुरूप दिखाई देते हैं। देहातों में रहनेवाली लड़कियों और स्त्रियों के शरीर कितने गठे हुए, तन्दुरुस्त और खिँचे हुए होते हैं! उसका कारण केवल यही है कि वे सुबह से शाम तक खूब परिश्रम करती हैं।

रोग—सुन्दरता नष्ट होने का दूसरा कारण है, शरीर में रोग का होना। लड़कियों और स्त्रियों में जो प्रदर की बीमारी हो जाती है, वह बड़ी ही भयंकर बीमारी है। यह बीमारी इतनी बुरी होती है कि इससे पिंड छुड़ाना कठिन हो जाता है। जिस स्त्री तथा लड़की को यह बीमारी हो जाती है, उसकी सुन्दरता बहुत जल्दी ही नष्ट हो जाती है।

जिन लड़कियों की शादियाँ छोटी अवस्था में हो जाती हैं और शादियाँ भी ऐसे आदमियों से होती हैं जो बड़ी उम्र के हैं और उनकी तीन-तीन, चार-चार शादियाँ हो चुकी हैं, इस प्रकार के आदमियों के साथ जिन लड़कियों की शादियाँ होती हैं प्राय: उनको प्रदर रोग हो जता है। परिश्रम न करने और अधिक खटाई-मिर्च खाने से भी यह बीमारी पैदा हो जाया करती है। जिस लड़की तथा स्त्री को यह बीमारी हो जाती है उसका शरीर बिल्कुल ढीला और दुबला पड़ जाता है। ख़ून सूख जाता है और शरीर गला करता है। चेहरा इतना कुरूप हो जाता है कि देखने से घृणा मालूम होती है। इस बीमारी में तबियत बिल्कुल सुस्त रहती है, शरीर में पीड़ा हुआ करती है। शिर में चक्कर आते हैं, आँखों मे अँधेरा मालूम होता है, शरीर में बहुत कमज़ोरी मालूम होती है। भूख-प्यास बन्द हो जाती है। हर समय पड़े ही रहने की तबियत चाहती है। इस प्रकार इस बीमारी में कितनी ही तकलीफ़ें हुआ करती हैं।

खाने-पीने की चीज़ें—सुन्दरता का नष्ट होना खाने-पीने

पर भी निर्भर है। बहुत-सी स्त्रियों और लड़कियों की यह आदत होती है कि वे बासी, सड़ी-गली चीजें खाती हैं। ऐसी चीजें खाने से स्वास्थ्य खराब होता है। जब स्वास्थ्य खराब हुआ तो सुन्दरता भला फिर कैसे रह सकती है। सुन्दरता तो स्वास्थ्य पर ही निर्भर है।

रहने के स्थान—जो मकान बन्द हैं, जिनमे साफ हवा नहीं पहुँचती और धूप नहीं जाती, ऐसे मकानों में रहने से स्वास्थ्य खराब होता है और सुन्दरता नष्ट होती है।

संगति का फल—जैसी संगति होती है उसी का प्रभाव पड़ता है। बुरी सङ्गति करने से बुरी बातों का प्रभाव पड़ता है, अपने विचार गंदे होते हैं। विचारों के गन्दे होने से स्वास्थ्य और सुन्दरता नष्ट होती है। इसलिए हमेशा अच्छी सङ्गति करना चाहिए, जिससे हमारे विचार अच्छे हों, हममें अच्छी बातें पैदा हों।

चिन्ता, जलना-कुढ़ना और क्रोध—ये सब बाते भी हमारे शरीर को घुलाकर नष्ट कर डालती हैं। इनसे चेहरा बिगड़ जाता है। कुरूपता आजाती है और शरीर घुला करता है।

शरीर को सुन्दर और स्वस्थ रखने के लिए प्रसन्न रहना सब से जरूरी है। मैंने ऐसी कितनी ही स्त्रियों को देखा है जिनके शरीर भयानक और मुख का रूप विकृत हो गया है। उनके साथ कुछ दिन रहने से मालूम हुआ कि वे बिना कारण ही

जला-कुढ़ा करती है। कितने ही महीने बीत जाते हैं, लेकिन उनके चेहरे पर प्रसन्नता नहीं दिखाई देती। ऐसी अवस्था मे सिवा इसके और हो ही क्या सकता है! प्रसन्न रहना जिन्दगी का सब से बड़ा गुण है। प्रत्येक स्त्री और लड़की को चाहिए कि वह अपनी किसी भी हालत मे सदा प्रसन्न रहने की कोशिश करे। जो स्त्रियाँ सदा हँसती हुई रहा करती हैं उनको देखकर सभी को प्रसन्न होती है।

सुन्दर बनने के उपाय

सुन्दर बनने के लिए लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ कितने ही उपाय किया करती हैं। वे तरह-तरह के बढ़िया साबुन, तेल, क्रीम आदि का उपयोग किया करती हैं, जिससे उनमें सुन्दरता आ जाय किन्तु इन उपायों से असली सुन्दरता कभी नहीं आ सकती। उनको सुन्दर बनने के लिये वे उपाय करने चाहिये जिनसे वे असली सुन्दरता को प्राप्त कर सकें।

असली सुन्दरता प्राप्त करने के लिये नीरोग रहना बहुत आवश्यक है। रोगी शरीर कभी सुन्दर नहीं हो सकता। नीरोग रहने के लिये उन बातों से सदा बचे रहना चाहिए जिनसे रोग पैदा हो जाते हैं और स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। शरीर में रोग कैसे पैदा हो जाते हैं, यह आगे बताया जायगा। यदि शरीर में कभी कोई रोग पैदा भी हो जाय तो उसका उसी समय से ठीक-ठीक इलाज शुरू कर देना चाहिये, जिससे वह बढ़ने न पावे और शीघ्र ही

अच्छा हो जाय। जब कोई रोग अधिक बढ़ा दिया जाता है तो उसका जल्दी अच्छा होना कठिन हो जाता है। इसलिए इसमें कभी लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

सुन्दर बनने के लिए खाने-पीने का ध्यान रखना भी बहुत ज़रूरी है। भोजन ऐसा करना चाहिए जिससे शरीर में रक्त पैदा हो और स्वास्थ्य की वृद्धि हो। भोजन ऐसा कभी न करना चाहिए जिससे शरीर को तो कोई लाभ न हो, परन्तु उसमें स्वाद हो।

शरीर में सच्ची सुन्दरता आने के लिए परिश्रम करना बहुत आवश्यक है। परिश्रम न करने के कारण क्या-क्या हानियाँ होती हैं, यह सब पहले बताया जा चुका है। शरीर का सुन्दर होना बहुत कुछ परिश्रम करने पर निर्भर है।

विचारों का अच्छा होना और चरित्र का सुन्दर होना सुन्दर बनने के लिए बहुत ज़रूरी है। स्त्रियों तथा लड़कियों के चरित्र का अच्छा होना, उनका एक प्रधान गुण है। जिन स्त्रियों तथा लड़कियों के चरित्र अच्छे नहीं होते, उनके विचार गंदे होते हैं, उनका चेहरा कभी सुन्दर नहीं दिखाई देता। इसलिए सुन्दर बनने के लिए हमेशा अपना विचार और चरित्र अच्छा रखना चाहिये।

सुन्दर बनने के लिए विषय-भोग से अधिकतर बचे ही रहना चाहिये। जो लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ इस बात का हमेशा ख्याल

रखती हैं वे सदा सुन्दरी ही जान पड़ती हैं। उनके चेहरे पर कान्ति रहती है, जिससे चेहरा सुन्दर लगता है।

सदा प्रसन्न रहना सुन्दरता का प्रधान लक्षण है। सदैव प्रसन्न और हँसते हुए रहने से चेहरा बहुत सुन्दर मालूम होता है। क्रोध कभी न करना चाहिये और चिन्ताओं से सदा बचे रहना चाहिए।

सुन्दरता नष्ट होने के जो कारण पहले बताये जा चुके हैं, उनका ध्यान रखना बहुत जरूरी है। जिन कारणों से सुन्दरता नष्ट होती है, यदि उनका ध्यान रखा जाय, तो कोई भी व्यक्ति हमेशा सुन्दर और स्वस्थ रह सकता है।

इसके अलावा सुन्दर बनने के लिये सफाई का होना बहुत जरूरी है। सफाई केवल शरीर की ही नहीं, वरन् और भी कई बातों की सफाई रखना सुन्दरता के लिए बहुत आवश्यक है। सुन्दर बनने के लिये, शरीर की सफाइ, वस्त्रों की सफाई, मन की सफ़ाई और चरित्र की सफाई रखनी चाहिए।

शरीर की सफ़ाई—प्रतिदिन स्नान करने से शरीर की सफ़ाई हो जाती है। स्नान करने का मतलब भी यही है। किन्तु जिनको स्नान करने का सच्चा ज्ञान नहीं है, वे उसे दूसरे ही अर्थ से करते हैं। वे स्नान करना अपना धर्म समझते हैं। इसलिए वे प्रतिदिन शरीर पर पानी डाल लेना ही क़ाफी समझते है

शरीर पर केवल पानी छोड़ लेने से कोई लाभ नहीं होता इस से शरीर की सफाई नहीं होती। विधिपूर्वक स्नान करने से बहुत

लाभ होते है। इससे शरीर की सफ़ाई होती है, स्वाध्य की वृद्धि होती है और शरीर में सुन्दरता आती है और पाचन-शक्ति तीव्र होती है।

स्नान किस प्रकार करना चाहिए, इसका यदि किसी को सच्चा ज्ञान नहीं है, तो उसे स्नान से कोई लाभ नहीं हो सकता। स्नान हमेशा शीतल जल में कुछ देर तक करना चाहिए। जब तक कुछ देर तक मल-मलकर स्नान न किया जायगा, तब तक शरीर की सफ़ाई नहीं हो सकती। दो लोटे पानी इधर-उधर डाल लेने से शरीर साफ नहीं हो सकता। इस प्रकार स्नान करने से शरीर का मैल कभी नहीं छूटता। हर समय पसीने की बदबू आया करती है। इस प्रकार की गन्दगी से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। भोजन करने के पहले ठंडे जल से स्नान करने से एक तो भूख खुलकर लगती है और दूसरे पाचन-शक्ति तीव्र होती है। ठंडे जल से ख़ूब अच्छी तरह स्नान करने से तबियत हरी रहती है। शरीर की सफ़ाई करने के लिये मनुष्य को स्नान का अच्छा ज्ञान होना चाहिये।

वस्त्रों की सफाई—सुन्दर बनने के लिये वस्त्रों की सफ़ाई का भी ध्यान रखना चाहिए। मैले, बदबूदार तथा पसीने से भरे हुये वस्त्र पहनने से शरीर पर मैल जमता है। मैल जमने के कारण स्वास्थ्य और सुन्दरता नष्ट होती है। कपड़े हमेशा साफ धुले हुये पहनने चाहिए। प्रायः मूर्ख स्त्रियाँ वस्त्रों की सफ़ाई पर ज़रा भी ध्यान नहीं देतीं। कपड़ा चाहे जैसा हो, किन्तु वह साफ होना

चाहिए। साफ़ कपड़े पहनने से शरीर स्वस्थ और सुन्दर होता है।

मनकी सफाई—मन की सफ़ाई भी मनुष्य को सुन्दर बनाती है। मैंने देखा है कि जिन स्त्रियों के मन बिल्कुल साफ़ होते हैं, वे हमेशा सुन्दरी दिखाई देती हैं। ऐसी स्त्रियों के मन में कोई विकार नहीं होता। उनको चाहे कोई कुछ कहे, पर उससे कभी वे बुरा नहीं मानती, अपनी तबियत को नहीं बिगाड़तीं। वे हमेशा प्रसन्न रहती हैं। जो स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ ऐसे स्वभाव की होती हैं, उनका चेहरा सदा सुन्दर ही दिखाई देता है।

चरित्र की सफ़ाई—चरित्र का सुन्दरता पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। चरित्र का अच्छा होना सुन्दरता के लिये अत्यन्त आवश्यक है। जो स्त्रियाँ तथा लड़कियाँ संयम से नहीं रहती और व्यभिचारिणी होती हैं, उनके मुख तथा शरीर में कभी सुन्दरता नहीं आती। उनके चेहरे सदा फीके-फीके दिखाई देते हैं मुख की कान्ति मारी जाती है। जितना ही मनुष्य संयमी और ब्रह्मचारी जीवन बितायेगा, उतना ही वह सुन्दरी और स्वस्थ हो सकेगा।

इन सब बातों के अलावा सुन्दरी बनने के लिये कुछ और भी ऐसे उपाय हैं जिनसे सुन्दरता आती है, किन्तु वे ऊपरी बातें हैं। इन ऊपरी बातों को तब ही करना चाहिये जब सच्ची सुन्दरता प्राप्त हो जाय। यदि सच्ची सुन्दरता नहीं है, तो केवल ऊपरी बातों

द्वारा सुन्दरता नहीं आ सकती। इसलिये प्रत्येक स्त्री और लड़की को चाहिए कि वह पहले असली सुन्दरता को प्राप्त करे। इसके बाद यदि उसकी इच्छा हो, तो वह सौन्दर्य-वर्द्धक चीज़ों का प्रयोग करे। पाठिकाओं की जानकारी के लिये सौन्दर्य-वर्द्धक कुछ नुसखे नीचे लिखे जाते हैं।

शीत ऋतु के प्रातःकाल किसी बाग़ में जाकर छोटे-छोटे पौधों पर जो ओस पड़ी हो, उसे एक कपड़े में इकट्ठा करो; जब कपड़ा खूब ओस से भीग जाय, तब उस भीगे हुए कपड़े से चेहरे को धीरे-धीरे मलो। इसके बाद घर जाकर और गरम कमरे में बैठकर नरम कपड़े से चेहरे को धीरे-धीरे रगड़े। जब चेहरा सूख जाय, तब मलना बन्द करदे। इससे चेहरा गुलाब के समान चमकने लगता है।

२—ठंडी और ख़ालिस मलाई चेहरे पर रगड़ने से चेहरे का रङ्ग साफ होता है। त्वचा, कोमल साफ और सुन्दर होती है।

३—सन्तरे के छिलकों को सुखाकर रख ले। प्रति दिन थोड़े से छिलके महीन पीसकर चेहरे पर मले। इससे चेहरे का रङ्ग साफ होता है और त्वचा कोमल रहती है। चेहरे पर यदि मुँहा से, फुन्सी, झांई आदि हों तो इसके मलने से दूर हो जाते हैं।

४—ताज़े गरम दूध से मुँह धोने से मुख का रङ्ग साफ़ होता है और सुन्दरता बढ़ती है।

५—उबले हुए पानी में बेसन मिलाकर, उसके ठंडा हो जाने पर, उससे मुँह हाथ धोये। इससे त्वचा साफ़ और कोमल होती है।

६—सरसों, केशर, हल्दी, गोखरू, मेथी, सोंठ, कपूर प्रत्येक वस्तु दो-दो टङ्क, रक्तचन्दन चार टङ्क, लौंग, चिरौंजी दस टंक—सबको एक में सरसों के तेल के साथ महीन पीसकर उबटन तैयार करे। इस उबटन को एक सप्ताह मुखपर मलने से, मुख की शोभा बढ़ती है, कुरूपता दूर होती है और मुहांसे झाँई आदि नाश होते हैं।

७—जिनके चेहरे पर सदा खुश्की रहती हो, वे रात को सोते समय साबुन व गरम पानी से मुँह धोकर मलाई चुपड़ लें और सुबह धो डालें। किन्तु धो देने के बाद साबुन न लगावें। इस प्रकार कुछ दिनों तक करने से चेहरे की खुश्की दूर हो जाती है।

८—जिनके मुख पर शीतला के दाग पड़े हों, वे उन दागों को दूर करने के लिए, हाथी-दाँत का चूर्ण, बूरा अर्मनी और अच्छा साबुन—तीनों चीजों को पानी मे घोलकर रात के सोते समय दागों पर लगाएँ और सुबह मुख को धो डालें। इसके कुछ दिन सेवन करने से शीतला के दाग दूर हो जायँगे।

९—दस तोले शहद में नींबू का रस मिलाकर, चेहरे पर लेप करके पन्द्रह मिनट के बाद धो डाले। पन्द्रह-बीस दिन तक इसके लगाने से चेहरे पर पड़ी हुई झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं, और चेहरा सुन्दर लगने लगता है।

१०—चेहरे पर छीव के दाग हो जाने पर चेहरा कुरूप-सा मालूम होने लगता है। इसलिए इन दागों को दूर करने के लिए सेम की पत्ती मुख पर रगड़ना चाहिए।

११- दो तोले बादाम, तीन बूँद इत्र, कपूर का अर्क तीन रत्ती गुलाब-जल तीन पाव और चंदन का तेल एक तोला लेकर पहले बादाम को गुलाब-जल में पीसकर फलालैन में छान ले। बाद में शेष चीजों को छने हुये जल में मिलाकर एक शीशी में भरकर रख ले। इसको प्रतिदिन चेहरे पर मला करें। इसके सेवन करने से मुँहासे, फुंसी आदि दूर हो जाती हैं।

१२—मुख की सुन्दरता बढ़ाने के लिये चने का आटा रेंड़ी के तेल मे मिलाकर चेहरे पर प्रतिदिन मलना चाहिए। यदि चेहरे पर झाँई हों, तो वह भी इसके सेवन करने से दूर हो जाती है।

बुरी आदतें

अपनी बुरी आदतों से मनुष्य तरह-तरह के कष्ट भोगता है। उसका जीवन कभी सुखी नहीं रहता। दूसरों के सामने उसकी बेइज्जती होती है और वह सब की नजरों से गिर जाता है। जब किसी में कोई बुरी आदत पड़ जाती है तब उसका छूटना बहुत कठिन हो जाता है। झूठ बोलना, चोरी करना, किसी की चुगली करना, किसी के साथ छल-कपट करना आदि सब बुरी आदतें हैं।

कितनी ही लड़कियों तथा स्त्रियों में ऊपर बताई हुई बुरी आदतें पायी जाती हैं। बात यह है कि एक तो अपने घर के लोगों से वे इसी प्रकार की बातें पाती हैं और उन्हीं को सीखती हैं। दूसरे जैसी उनकी संगति होती है, उसी का उन पर प्रभाव पड़ता है।

लडकपन में जब लड़कियों में कोई भी बुरी आदत पैदा हो जाती है तो उसको यदि उसी समय न छुड़ा दिया जाय तो बड़े होने पर उस आदत का छूटना असम्भव हो जाता है। जिन लड़कियों में झूठ बोलने की आदत पड़ जाती है वे कभी किसी बात में सच नहीं बोलतीं। चाहे ख़राब बात हो अथवा अच्छी। सब में वे झूठ बोलती हैं। वे इस बात को नहीं जानतीं कि झूठ बोलने से क्या-क्या हानियाँ होती हैं।

झूठ बोलनेवाले का कभी कोई एतबार नहीं करता। यदि वह कभी सच भी बोले, तब भी सब लोग उसे झूठ ही मानते हैं। शादी-विवाह हो जाने पर जब लड़कियाँ अपने ससुराल जातीं हैं और वहां अपने पति, सास, ससुर, आदि से झूठ बोलती हैं तब उनको अपनी इस आदत के कारण सब की बुरी-बुरी बातें सुननी पड़ती हैं, उनके पति उनसे घृणा करने लगते हैं।

चोरी करना भी एक पाप है। जरा-जरा सी लड़कियों में भी यह आदत पायी जाती है। उनको इस बात का ज्ञान नहीं होता कि चोरी करना अच्छा होता है या बुरा। लकड़पन में उनकी यह आदत घर के लोगों को बुरी नहीं लगती। लाड़-प्यार के मारे वे उनको छोड़ देते हैं। इसका नतीजा आगे चलकर बड़ा भयंकर हो जाता है। धीरे-धीरे उनकी चोरी करने की आदत बढ़ती जाती है। जब उनकी वह आदत पक्की हो जाती है तो उसको छुड़ाना कठिन हो जाता है। उस समय उनके माँ-बाप बहुत दुखी होते हैं और पछताते हैं। चोर लड़कियाँ कभी अपने घर की चीजें

चुराती है, कभी किसी के घर आदि जाती है तो वहाँ से कुछ चुरा लाती है और कभी अपने स्कूल की लड़कियों की चीज़े या पैसे चुरा लाती हैं। इस प्रकार प्रतिदिन कुछ-न-कुछ चुराया ही करती है। ऐसी लड़कियों को जब कोई चोरी करते एक बार भी पकड़ लेता है या उसे मालूम हो जाता है कि वे चोर हैं तो उनपर कभी कोई एतबार नहीं करता। वे बुरी समझी जाती हैं। अच्छी लड़कियाँ उनसे कभी नहीं बोलतीं, उनकी हँसी उड़ाती हैं और उन्हे शरमिन्दा किया करती हैं। स्कूल में जब लड़कियाँ चोरी करती हैं तो उन्हे सब लड़कियों के सामने बहुत शरमिन्दा किया जाता है और उन्हे सजा दी जाती है। ऐसी लड़कियों से किसी के बोलने की इच्छा नहीं होती।

मैंने बहुत-सी ऐसी स्त्रियों को देखा है जो बहुत चोर हैं। वे बड़ी-बड़ी चीजों की चोरी करती हैं। जब वे कहीं किसी की शादी-विवाह आदि में जाती हैं तो वहां पर किसी का कोई जेवर या कपड़ा चुरा लेती हैं। ऐसी स्त्रियों को जब लोग जान लेते हैं कि वे चोर हैं तो उनसे हमेशा होशियार रहते हैं। उनसे सब को घृणा हो जाती है। ऐसी स्त्रियों की कभी कोई इज्जत नहीं करता।

किसी के साथ छल-कपट करना, किसी की झूठ-मूठ की चुगली करना और इधर की उधर लगाना—ये सब बातें भी बहुत खराब होती हैं। लड़कियों तथा स्त्रियों में ऐसी बातें भी बिल्कुल न होनी चाहिये। ये बहुत बड़े दुर्गुण

हैं। ऐसी लड़कियों और स्त्रियों को कभी कोई अच्छा नहीं कहता।

इन सब बुरी आदतों से ईश्वर भी अप्रसन्न होता है। लड़कियों तथा स्त्रियों को सदा यह कोशिश करना चाहिए कि उनमें कभी कोई बुरी बातें न आने पावें।

सिलाई

स्त्रियों और लड़कियों के लिए सीने-पिरोने का काम सीखना बहुत आवश्यक है। यह एक हुनर है। जिन स्त्रियों को सिलाई आदि करना आता है वे गुणवती कहलाती है। वे दूसरे की मोहताज नहीं रहती। इससे उनके पैसे की बचत होती है। जो स्त्रियाँ सीना-पिरोना नहीं जानतीं, वे हमेशा दूसरों की मोहताज रहती हैं और दर्जियों को सिलाई देकर उनसे कपड़े सिलवाती हैं। यदि वे स्वयम् कपड़े सी लिया करें तो उन्हे उससे कितना लाभ हो सकता है!

इसके अलावा स्त्रियों को सिलाई सीखना इसलिए बहुत आवश्यक है कि वे कम-से-कम अपने कपड़े तो अवश्य ही सी लिया करें। क्योंकि दर्जी उनके कपड़े ठीक नहीं सी सकते। स्त्रियाँ न तो दर्जियों को अच्छी तरह कपड़े की नाप दे सकती हैं और न वे स्वयम्, दर्जियों से अपना शरीर ही नपवा सकती हैं। इसी कारण दर्जियों द्वारा सिले हुये स्त्रियों के कपड़े उनके शरीर पर फ़िट नहीं होते। कहीं से ढीले हो जाते हैं और कहीं से तंग। स्त्रियों के कुछ कपड़े तो ऐसे होते हैं जो दर्जियों से सिलाने लायक़ नहीं होते। जैसे—नीचे पहनने की बाडी, चोली, छोटी कुरती आदि।

ऐसे कपड़े तो वे स्वयम् अपने शरीर से नाप सकती हैं। और ठीक-ठीक सी सकती हैं।

आजकल तो कपड़ा सीने की मैशीन बिकने लगी हैं; किन्तु पुराने समय में मैशीनें नहीं थीं और स्त्रियां हाथ से ही बढ़िया से बढ़िया सिलाई किया करती थीं। आजकल जो स्त्रियां पढ़ी-लिखी तथा शिक्षित हैं, वे अपने हाथ से ही मैशीन पर अपने-अपने बच्चों तथा घर के अन्य लोगों के बढ़िया-से-बढ़िया कपड़े भी सिया करती हैं। होशियार स्त्रियां अपने कपड़े इतने अच्छे सी लेती हैं कि वे उनके बदन में बहुत फिट बैठते हैं। अपने मन का तथा शरीर पर चुभकर बैठने वाला कपड़ा तो स्वयं ही सिया जा सकता है।

जो स्त्रियां इस योग्य हैं कि वे मैशीन ले सकें, उन्हें चाहिये कि वे हाथ से चलानेवाली कपड़ा सीने की मैशीन लेकर सिलाई किया करें। एक बार मैशीन ले लेने से जिन्दगी भर के लिए उन्हें कपड़े सीने का आराम हो जायगा। एक मैशीन के घर में होने से घर की सभी स्त्रियां अच्छी सिलाई कर सकती हैं और अपनी लड़कियों को भी सिखा सकती है। यह मैं विश्वास दिलाती हूँ कि कुछ दिनों तक सिलाई का अभ्यास करने से अच्छी-से-अच्छी सिलाई आ सकती है।

सीना-पिरोना तो स्त्रियों और लड़कियों का ही काम है। इसलिए उन्हें अवश्य ही सीखना चाहिए। यहां पर सब प्रकार की सिलाइयों के करने अथवा तरह-तरह के कपड़े काटने के तरीके लिखे जाते है। इसके अलावा बुनाई का काम और कसीदा

काढ़ना भी बताया जायगा। इसको पढ़कर स्त्रियां बहुत लाभ उठा सकती हैं और अपनी लड़कियों को सिखा सकती हैं।

कई तरह की सिलाई

सिलाई करने के लिए, सिलाई की आवश्यक चीजें घर में हर समय मौजूद रखना चाहिये। सिलाई की चीजें रखने के लिये एक डिब्बा लेकर उसी मे रखना चाहिए। सिलाई की आवश्यक चीजें ये हैं—कपड़ा नापने का गज, कपड़ा काटने की अच्छी तेज कैंची, मोटी महीन सुइयाँ, एक अँगुश्तान और मोटे-महीन सूत।

सिलाई कई प्रकार की होती है। जिस प्रकार की सिलाई की जाती है उसी के अनुसार उसमें सूत का प्रयोग किया जाता है। साधारण सिलाई करने के लिये नागपुर के एम्प्रेस मिल्स का बना हुआ साँप मार्का २३० नम्बर का सूत लेना चाहिये। यह सूत महीन होता है और विदेशी सूत से सस्ता मिलता है और उसकी अपेक्षा मजबूत भी होता है। कोकोनाडा का मुर्गा मार्का सूत भी साधारण सिलाई करने के लिये लिया जा सकता है। क़ीमती अथवा महीन कपड़े सिलने के लिये ५० या ६० नम्बर की रील काम में लाना चाहिये। रेशमी कपड़ों के लिये ८० या ९० नम्बर की रील का प्रयोग करना चाहिये। काज बनाने अथवा बटन टाँकने के लिये २० नम्बर की रील लेनी चाहिये।

सुई में डोरा डालना—सुई को दाहिने हाथ में पकड़कर उसका नाक अर्थात् छेद ऊपर की ओर करो। अब बाएँ हाथ में डोरे का

सिरा लेकर उस छेद में डालो और दूसरी ओर से खींच लो। सुई मे डोरा डालते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि डोरा बहुत लम्बा न हो। लम्बा डोरा डालकर कपड़ा सीते समय डोरे में कभी कभी गाँठें पड़ जाती है और वह उलझ जाता है। इसके अलावा सुई को खींचने मे देर लगती है। सुई में डोरा बहुत लम्बा न डालना चाहिये, जिससे वह बार बार उलझ जाय और न इतना छोटा ही डालना चाहिये जो चार अंगुल सिलाई करने के बाद समाप्त हो जाय।

अब सिलाई शुरू करने के पहले दाहिने हाथ की बीच की अँगुली में अँगुश्ताने को पहन लो। इसके पहनने से सुई दबाते समय उँगली में चुभती नहीं है।

सादी सिलाई—शुरू में सादी सिलाई करना ही सीखना चाहिये। रजाई और गद्दों में सादी सिलाई ही की जाती है। सादी सिलाई करने को कच्चा करना भी कहा जाता है।

सादी सिलाई करने की रीति—कपड़े में ऊपर से सुई चुभो दो। अब जितना बड़ा टाँका रखना हो, उसी के अन्दाज़ की जगह छोड़ कर नीचे की तरफ़ से उतनी दूरी पर सुई को नीचे से चुभोकर ऊपर को खींच लो। अब जितना बड़ा टाँका नीचे की तरफ़ पड़ गया है उसी अन्दाज़ से ऊपर भी टाँका पड़ना चाहिए। इसी प्रकार नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे सुई को चुभो-चुभोकर निकालती जाओ। जहाँ पर अन्त करो, वहाँ एक टाँका ऊपर से और लेकर डोरे को कैंची से काट दो। सिलाई करते समय यह ध्यान

रखना चाहिये कि सिलाई सीधी लाइन पर हो और टाँके एक से हों। पुराने कपड़ों पर इसका अभ्यास करना चाहिये।

तुरुपना—कपड़ा जितना मोड़कर दबाना हो उसे मोड़ लो। फिर दाहिनी तरफ़ से कपड़े के मोड़ के नीचे से सुई चुभोकर, बाईं तरफ़ मोड़ के ऊपर निकाल लो। इसी प्रकार सब तुरुप लो। इसके टाँके तिरछे रहते हैं।

बखिया—डोरे में महीन गाँठ लगा लो अब ऊपर से सूई कपड़े में चुभोकर नीचे ले जाओ। ज़रा आगे बढ़ाकर सुई के ऊपर की ओर निकाल लो। फिर जिस जगह पहले सुई चुभोई थी उसी छेद में फिर सुईको चुभोकर सुई निकालने की पहलीवाली जगह से कुछ आगे निकाल लो। इसी प्रकार सब कपड़े में बखिया करलो। यह ध्यान रहे कि जितनी जगह का नीचे पहले फ़ासला छोड़ा था और ऊपर जितना बड़ा टाँका लिया था, उसी के बराबर फ़ासला छोड़ते हुये टाँका लेना चाहिये।

जोड़-सिलाई—किनारेदार दो कपड़ों को एक से जोड़ने के लिये जोड़-सिलाई की जाती है। जोड़-सिलाई से दोनों किनारे बराबर के रहते हैं। एक के ऊपर एक किनारा चढ़ता नहीं है। जोड़-सिलाई करने की यह रीति है कि कपड़ों के दोनों किनारों को एक के ऊपर एक न रखकर इस प्रकार रखो कि दोनों किनारे आपस में मिले रहे। अब कपड़े की दोनों किनारियों को अपने बाएँ हाथ की तर्जनी अथवा अँगूठे के पासवाली उँगली पर

रखकर अँगूठे से कपड़े को दबाए रहो। इसके बाद दाहिने हाथ में सुई लेकर बाँई तरफ के किनारे के नीचे से सुई चुभोकर ऊपर को निकाल लो इसके बाद दाहिने तरफ़ के किनारे के नीचे से सुई चुभोकर ऊपर को निकाल लो। इसी प्रकार सब किनारे जोड़ लो। इसी को जोड़-सिलाई कहते हैं। जहाँ पर सिलाई खतम हो, वहाँ पर मज़बूत गाँठ देकर डोरे को काट लो।

पेबन्द लगाना—प्रायः कपड़े जब कहीं से जल जाते हैं या इस प्रकार फट जाते हैं कि फटने की जगह में कपड़ा बिल्कुल नुच जाता है तो ऐसी जगह कपड़े की चकती अथवा पेबन्द लगाया जाता है। जिस प्रकार का कपड़ा फटा हो उसी तरह के कपड़े का पेबन्द लगाना चाहिये। यदि नये कपड़े में पेबन्द लगाना हो तो नये कपड़े का ही पेबन्द लगाना चाहिए और यदि पुराने कपड़े में पेबन्द लगाना हो तो पुराने कपड़े का।

पेबन्द लगाने के लिये पहले कपड़े की फटी हुई जगह को कैंची से आस-पास काटकर साफ करलो; अर्थात् जो कपड़े के डोरे आस-पास निकल आते हैं, उन्हे काट दो। अब यदि कटी हुई जगह गोल हो तो कपड़े की चकती भी गोल काटो और यदि फटी हुई जगह चौकोर हो तो चौकोर चकती काटनी चाहिए। चकती का कपड़ा फटे हुये स्थान से आधा इञ्च चारों ओर से अधिक रखकर काटना चाहिये। इसके बाद कपड़े मे चकती लगाना शुरू करो।

पेबन्द लगाने की रीति यह है कि कटी हुई चकती को फटे हुये स्थान पर सीधी ओर से रखकर चारों ओर कच्ची सिलाई

करदो। अब उस चकती के किनारों को नीचे की ओर मोड़कर नीचेवाले कपड़े के साथ तुरुप डालो। जब सब तुरुप चुको तब कच्ची सिलाई को खोल दो।

रफ़ू सिलाई—ऊनी, सूती और रेशमी तथा नए कपड़े जब कहीं से फट जाते हैं या ससक जाते है अथवा उनमें छोटे-छोटे छेद हो जाते हैं तो ऐसी जगहों में रफ़ू-सिलाई की जाती है। रफ़ू-सिलाई करने से फटी हुई जगह बहुत मजबूत हो जाती है और दूर से देखने पर यह नहीं मालूम होता कि कपड़े में किसी प्रकार की सिलाई की गयी है। रफ़ू-सिलाई करने की विधि जानने के पहले उसके संबन्ध में कुछ और बातें जान लेना आवश्यक हैं। वे बातें नीचे दी जाती हैं।

१—रफ़ू करने के लिये सुई महीन होनी चाहिए।

२—जिस रंग का कपड़ा हो, उसी रंग के डोरे से उसमें रफ़ू करना चाहिये।

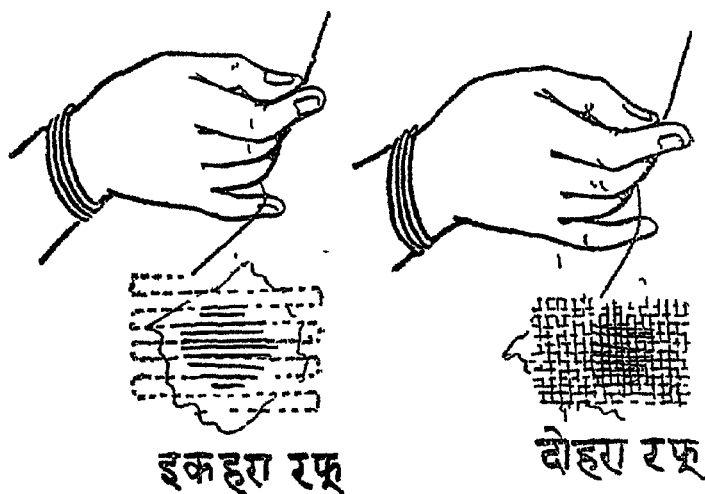
३—सूती कपड़ों मे रफ़ू करने के लिए सूती कपड़े की चिट से डोरा निकालकर, उस डोरे से रफ़ू करना चाहिए। इसके लिये रील, गोली आदि का डोरा ठीक नहीं होता। किन्तु रेशमी कपड़ों में रेशम की लच्छी के डोरे से और गरम कपड़े में महीन ऊन से रफ़ू करना चाहिए।

४—सूती नये कपड़े में रफ़ू करने के लिए, नये कपड़े की चिट से डोरा निकालना चाहिए और पुराने कपड़े के लिये पुराने कपड़े की चिट से डोरा निकालकर रफ़ू करना चाहिए। यदि कपड़ा मोटा है, तो मोटे कपड़े से सूत निकालना चाहिए।

५—सूत कपड़े के अनुसार निकालकर कपड़े में भरना चाहिये

६—रफू कपड़े के उलटी तरफ से करना चाहिये। रफू की सिलाई बहुत महीन होनी चाहिये।

रफू दो प्रकार से किया जाता है। पहले प्रकार से कपड़े को एक तरफ से घुटनों मे दबाते हैं और बाएँ हाथ से एक तरफ का कपड़ा खीचकर पकड़े रहते हैं और फिर रफ़ू करते हैं। दूसरे प्रकार से इस तरह रफू किया जाता है कि एक कटोरा लेकर उसपर कपड़े को इस प्रकार बिछा देते हैं कि रफू करने वाली जगह कटोरे के बीचो-बीच मे रहे। उपरान्त बाएँ हाथ से कटोरे के आस-पास चारों ओर लटके हुए कपड़े को समेटकर पकड़ लेते हैं जिससे कपड़ा कटोरे पर तन जाता है। फिर रफ़ू कर लेते हैं इस प्रकार रफ़ू करने से बहुत आसानी पड़ती है और रफू भी अच्छा होता है। किन्तु पहली रीति से रफ़ू करने में असुविधा होती है।

रफू करने का मतलब है फटी हुई जगह पर डोरा भरना। यदि कपड़ा फटा हुआ हो या मसका हुआ हो तो उसमे एक ही तरफ से डोरा भरना चाहिये, लेकिन छेद होने पर दोनों तरफ़ से डोरा भरना चाहिये। रफू करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि टाँके एक से हों और खूब महीन हों। फटे हुये स्थान से चारों ओर एक अंगुल अधिक जगह लेकर रफ़ू करना चाहिये। रफ़ू की सिलाई सादी सिलाई की तरह ही की जायगी। नीचे दिये हुये चित्रों को देखकर रफ़ू करने का तरीका समझ लो।

काज-बनाना—काज काटने के पहले बटन को देख लेना चाहिए कितना बड़ा है। अब उसी के अनुसार काज अर्थात् बटन-घर काटना चाहिए। काज काटकर सीने का अभ्यास कतरनों पर खूब करना चाहिये। जब अच्छी तरह काज सिलना आजाय तब पहनने के कपड़ों में काटकर सिलना चाहिये। काज बनाने में कभी जल्दी न करना चाहिये। जल्दबाजी करने से काज अच्छा नहीं बनेगा और उसके टाँके छोटे-बड़े हो जायँगे। जब हाथ अच्छी तरह बैठ जाता है तब काज जल्दी में भी अच्छा सिल जाता है।

काज सिलते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि टाँका कोई बड़ा-छोटा न हो। सब बराबर में एक सीध में होने चाहिए और खूब घनी सिलाई अर्थात् बिल्कुल एक दूसरे से मिले हुए

टाँके होने चाहिये। इन बातों का ध्यान रख कर जो काज सिले जायँगे वे बहुत मजबूत और देखने मे सुन्दर मालूम होंगे।

काज सिलने के लिए सुई में मोटा डोरा डालो। इसके बाद कटे हुए काज के चारों ओर किनारे-किनारे एक सीध पर सादी सिलाई कर दो। इससे काज बनाने मे आसानी होगी, टाँके सीधे आवेंगे। अब काज सिलना शुरू करो।। नीचे दिया हुआ काज बनाने का चित्र देख लो तो जल्दी समझ मे आजायगा।

चित्र न० २

इसके बाद काजवाले कपडे को बाएँ हाथ में लेकर उसे इस प्रकार पकडो कि वह अँगूठे और बीच की उँगली के बीच में दबा

रहे। अब सुई को दाहिने हाथ में पकड़कर सिलना शुरू करो—काज के नीचे से सुई को चुभोकर ऊपर की तरफ खींचो। इसके पहले सूत में छोटी सी गाँठ लगा लेनी चाहिये जिससे डोरा अटक जाय। जब एक टाँका लगा चुको तब दूसरा टाँका भी उसी प्रकार लगाना शुरू करो, किन्तु इस बार जब सुई आधी कपड़े के ऊपर निकल आये, तब सुई के तागे जो नीचे छेद के पास है उन्हें दाहिने हाथ की उँगलियों से उठाकर सुई के ऊपर एक फेरा घुमादो और फिर उस फेरनेवाले डोरे के अन्दर से ही सुई को खींच लो।

इस प्रकार करने से कटे हुये काज की तरफ एक छोटी सी गाँठ पड़ जायगी। अब इसी प्रकार पूरे काज को सिल डालो। जहाँ पर काज की सिलाई खत्म हो वहाँ नीचे की तरफ़ सुई निकालकर, दो-तीन टाँके लगा दो और फिर कैंची से डोरे को काट लो।

काज सिलने के पहले जो कच्ची अर्थात् सादी सिलाई की गयी थी, वह काज के टाको के अन्दर आजानी चाहिए। टाँके सब एक से होने चाहिये।

काज बना लेने के बाद बटन की पट्टी पर काज के बराबर में ही बटन टांक लेना चाहिये। बटन टांकने के लिये भी मोटा डोरा होना चाहिये। बटन के छेद डोरे से खूब भर देने चाहिये जिससे वह ख़ूब मज़बूत और टिकाऊ रहें।

कपड़े काटना और सिलना

कपड़ा काटने के पहले उसे या तो शरीर से नाप लेना चाहिये या जिसका कपड़ा काटना हो उसी कपडे से नाप ले लेना चाहिये। अन्दाज़ से काटकर जो कपड़े सिले जाते हैं वे ठीक नहीं होते और शरीर पर फिट नहीं बैठते। इसलिये बिना नाप के कपड़ा न काटना चाहिये।

कपड़ा काटते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि नाप से आधा-आधा अंगुल कपड़ा सब तरफ अधिक लेकर काटा जाय और यही आधा-आधा अंगुल कपड़ा जो अधिक लिया गया है वह सिलाई मे दबा देना चाहिये। कपड़ा छाँटते समय बहुत सावधानी रखना चाहिये, जिससे कहीं अधिक न छँट जाय, नहीं तो वह कड़ा हो जायगा। हमेशा इस बात का ध्यान रखकर कपडे छाँटना चाहिये। अब यहाँ पर तरह-तरह के कपड़ों के काटने और सिलने की विधियाँ बताई जाती हैं।

रूमाल—जिस किसी कपड़े की रूमाल सिलना हो उसमें से चौकोर टुकड़ा, जितनी बड़ी रूमाल सिलने की इच्छा हो, उस के अनुसार काटकर उसके चारों ओर के किनारों को पहले मोड़ लेना चाहिये। इसके बाद उसको महीन-महीन तुरुप डालना चाहिये और फिर मशीन द्वारा बखिया कर लेनी चाहिये।

टोपी—यह दो तरह की बनाई जाती है। एक तो गोली और दूसरी बैज़ई। दोनों प्रकार की टोपियों के सिलने में कोई अन्तर

नहीं है। केवल काट में ही अन्तर है। टोपी सिलने के लिये ये-ये चीजें होनी चाहिये।

टोपी का कपड़ा, अस्तर का कपड़ा, मोटा क़ागज़ या मोटा टाट अथवा कपड़ा और आयल-क्लाथ।

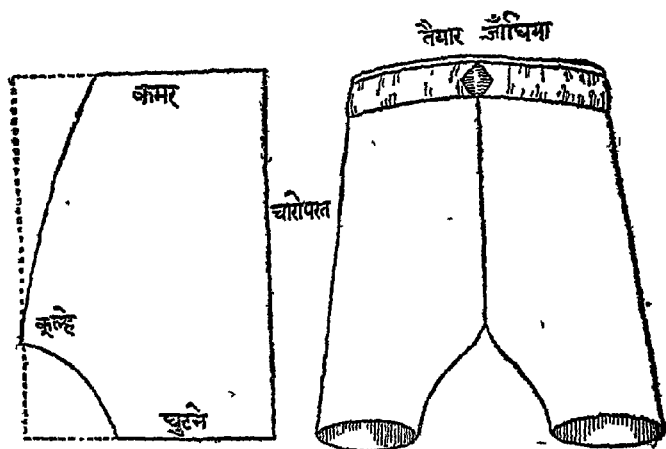
अब जिस तरह की टोपी बनानी हो उसी तरह की टोपी को सामने रखकर काट लेना चाहिये। पहले कपड़ा-टाट अथवा क़ागज़ में से जो चीज टोपी मे भरनी हो—उसका घेरा काट लेना चाहिये। घेरे की दीवार जितनी पसन्द हो उतनी ही ऊँची रखे। इसके बाद चाँद के भाग कपड़ा भी काट लेना चाहिये क्योंकि उसे चारों ओर से झुकाना पड़ता है।

इसके बाद कटे हुये क़ागज़ से नाप कर टोपी का कपड़ा काट लो और फिर अस्तर का कपडा भी काट लों। ऊपर और नीचे का कपड़ा दोनों तरफ से एक-एक इञ्च दबाने के लिये अधिक लेकर काटो। अब टोपी के घेरे के नीचे-ऊपर अन्दर की तरफ सुई-डोरे से दूर-दूर टांके लगा दो। फिर चँदुवे को झुकाकर घेरे पर लगा दो। और उसके ऊपर कपड़ा चढ़ाकर अन्दर की तरफ महीन सुई से सीं दो। अब इसी तरह अस्तर का कपड़ा लगाकर भीतरी सिलाई करदो। फिर वार्निश लगे हुये आयल क्लाथ की दो-तीन अंगुल चौड़ी पट्टी घेरे के अस्तर के साथ सीं दो।

जाँघिया--जिसका जाँघिया सिलना हो उसकी पहले गज़ द्वारा नाप ले लेनी चाहिये। जाँघिया कमर से लेकर घुटनों तक लम्बा होता है, इसलिये इसकी लम्बाई कमर से घुटनों तक लेनी चाहिये

चौड़ाई कूल्हों पर से कमर की तरह नापना चाहिये और इसी प्रकार घुटनों की भी नाप लेनी चाहिये।

अब जितनी जाँघिए की लम्बाई हो उससे तीन इञ्च अधिक लम्बाई और कूल्हे की जितनी चौड़ाई हो उससे एक इञ्च अधिक चौड़ाई लेकर कपड़ा लो, फिर उसको दो भागों में फाड़ दो। अब इसके बाद दोनो टुकड़ों को दोहराकर एक पर एक रख दो। इस प्रकार चार परत हो जायँगे। नीचे दिये हुए चित्र से समझ लो कि ये चारो परत हैं।

चित्र नं० २

अब एक डेढ़-दो इञ्च की चौड़ी पट्टी लेकर कमर को नापो। फिर कमर की पट्टी को भी चौपरत करके जाँघिए के कपड़े के ऊपर रख लो। अब जितनी पट्टी की लम्बाई है उसकी नाप से, तीन-चार

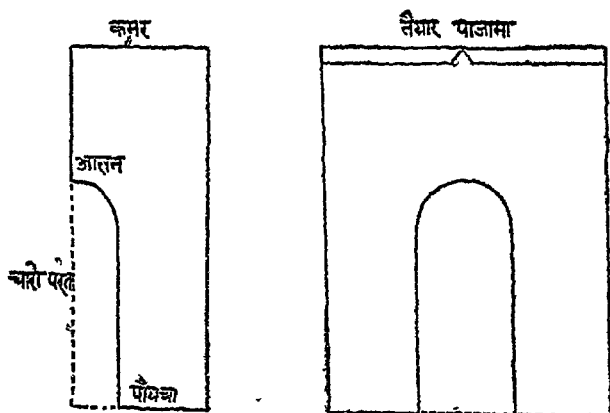
इञ्च अधिक आगे, जाँघिये के कपड़े पर निशान लगा लो। अब जितनी घुटनों की नाप ली थी उससे आधी इञ्च अधिक कपड़ा छोड़ छोड़कर, कपड़े पर निशान लगा दो। अब चित्र के अनुसार रेखा कपड़े पर खींच लो और फिर कैंची से रेखाओं के किनारे-किनारे काट लो। अब जाँघियाँ कट गया। अब दोनों हिस्सों को अलग कर दो।

अब जाँघिया इस प्रकार सिलना शुरू करो—पहले दोनों पायचों के घुटनों की तरफ डेढ़-डेढ़ इञ्च मोड़कर सिल लो। फिर सामने के दोनों कपड़ों को सिलो और इसी प्रकार पीछे से भी सिल लो। अब दोनों पांयचे एक में जुड़ गये। इसके बाद कमर में चुनाव छोड़ो। चुनाव इतना हो जिससे कमर के नाप की पट्टी उसके बराबर हो जाय। अब कमर की पट्टी के अन्दर चुना हुआ कपड़ा रखकर सिल दो। इस पट्टी के अन्दर फीता अथवा इजारबन्द डाला जाता है।

ढीले पांयचे का पाजामा—जिसका पाजामा सिलना हो उसकी कमर से ऐंड़ी तक लम्बाई नाप लेनी चाहिये। लम्बाई की नाप से दो गिरह कपड़ा अधिक लेना चाहिये। पाजामे के पांयचों की ढिलाई जैसी पसन्द हो वैसी रखनी चाहिए।

बड़े पाजामे मे सवा दो गज़ कपड़ा एक गज़ के अर्ज़ वाला लगता है। यदि कपड़ा एक गज़ के अर्ज़ का हो तो सवा दो गज़ कपड़ा लेकर उसे दोहरा करके ज़मीन पर बिछा दो। इसके बाद

उसकी शिकन मिटाकर उसको चौहरा कर दो। अब जितनी ढीली मोरी पाँयचे की रखनी हो वहाँ पर पेन्सिल से निशान लगादो। इसके वाद गज़ लेकर कमर से नीचे आसन तक ६, ६॥ गिरह नापकर निशान लगादो। जब इसको नाप चुको तो दो गिरह कपड़ा जो लम्बाई मे अधिक लिया गया था उसमे से एक गिरह ऊपर कमर मे ले लो और एक गिरह नीचे पाँयचे पर मोड़ने के लिये।

चित्र नं० ४

अब चित्र के अनुसार आसन से पाँयचे तक रेखा खींचकर कैंची से काट लो। काट लेने के बाद दोनों पाँयचों को अलग-अलग करके पहले दोनों पाँयचों के नीचे के हिस्सों को एक-एक गिरह अन्दर मोड़कर सीलो। इसके वाद जांघिये की तरह अगले-पिछले भागों को सींलो। इसके वाद कमर की तरफ़ जो एक गिरह कपड़ा

अधिक लिया गया था उसको पाजामें के सीधी ओर चौड़ा-चौड़ा मोड़कर इज़ारबन्द डालने की जगह सिल लो।

कुरते—यह दो प्रकार के बनाये जाते हैं। एक तो कलियोंदार और दूसरे बिना कली के। यहाँ पर दोनों तरह के कुरतों के काटने और सिलने की बिधियाँ लिखी जाती हैं।

बिना कलियों का कुरता—जिसका कुरता सिलना हो उसकी नाप लेलो। कुरते की नाप इस प्रकर लेनी चाहिये। लम्बाई पीछे गरदन से लेकर घुटनों तक या घुटनों से कुछ ऊपर तक। बड़े कुरते के नीचे का एक तरफ़ का घेर एक गज़ या सत्रह-अट्ठारह गिरह। बाहों की लम्बाई कन्धे और बाहके जोड़ से हाथ और कलाई के जोड़ तक। कन्धे की नाप गरदन के पीछे बीचोंबीच से बखौड़े तक और छाती की ढिलाई एक बग़ल से पीठ की तरफ़ घुमाते हुए और दूसरे बग़ल से निकालते हुये। फिर पहले वाले बग़ल तक नापकर उससे एक-दो गिरह अधिक कपड़ा लेना चाहिये। आस्तानी की ढिलाई अन्दाज से रख लेनी चाहिये।

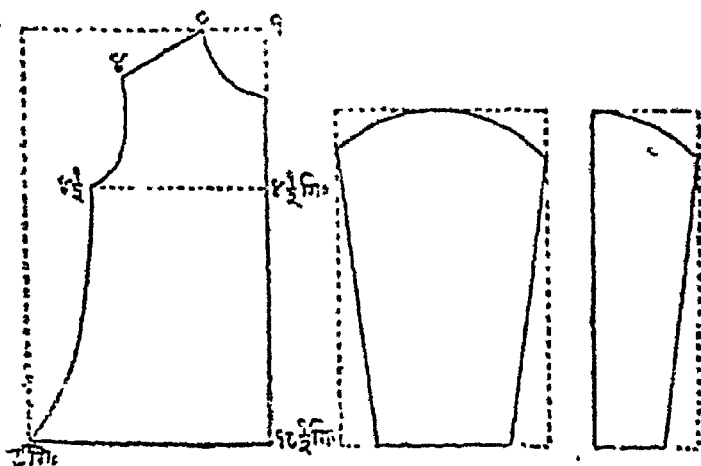
मान लो; तुमने किसी आदमी के कुरते की नाप ली और वह इस प्रकार हुई। लम्बाई १८ गिरह, नीचे के घेर की चौड़ाई १ गज, आस्तीन की लम्बाई १० गिरह, छाती की ढिलाई १८ गिरह, कन्धे की नाप ४ गिरह।

इस प्रकार कुरते की नाप ले-लेने के बाद इस हिसाबसे कुरते के लिये कपड़ा लेना चाहिये। लम्बाई का दूना और उससे एक

गिरह अधिक कपड़ा लो। एक आस्तीन की लम्बाई जितनी है उतना ही दूसरे आस्तीन के लिये भी लेकर, एक-एक गिरह अधिक कपड़ा दोनों आस्तीनों में भी लेना चाहिये। आस्तीनों की जितनी ढिलाई रखनी हो उसमें डेढ़ गिरह कपड़ा अधिक लो।

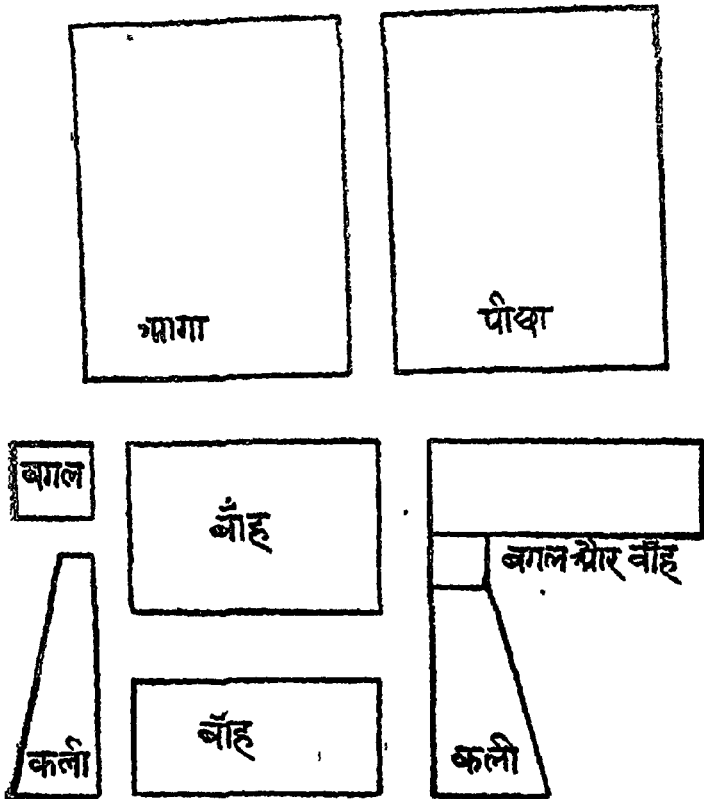
इस प्रकार कपड़ा लेकर जितना कपड़ा लम्बाई का लिया गया है उसे दोहरा करके आगा-पीछा काटकर अलग-अलग कर लो इसी प्रकार दोनों आस्तीन भी अलग करो। अब आगे का कपड़ा लेकर उसे दोहरा करके बिछाओ। दोहरा करने पर लम्बाई तो उतनी ही रहेगी किन्तु चौड़ाई आधी हो जायगी। चित्र को देखो, समझ में आजायगा।

लम्बाई १ से १८॥ गिरह तक, चौड़ाई १८॥ से ८ गिरह तक आधी है।

चित्र नं० ५

छाती की चौड़ाई १ से ४।। गि० चौथाई नापकर एक रेखा खींच लो। अब १ से चार गिरह तक नापकर कन्धे की रेखा खींचो। ४ के नीचे आधी गिरह के फ़ासले से एक टेढ़ी रेखा चित्र से अनुसार खींचो। फिर गले पर गोलाई से एक रेखा खींचो। अब ४ से ४।। तक और ४।। से ८ तक चित्र के अनुसार रेखा खींच लो। इसके बाद ८ से ४।। तक काटो, ४।। से ४ के नीचे से जो रेखा खींची गई है उसके किनारे से १० तक काटो, फिर १० से गोल गले की रेखा पर काटो। बस कुरते के आगे का भाग कट गया। अब पीछेवाले कपड़ेको दोहरा करके बिछादो और उसपर कटे हुये भाग को दोहरा करके रखो और उसी के समान काट लो किन्तु इसमें गले का भाग न काटों। गला आगे ही से काटा जाता है। अब दोनों आगा-पीछा कटकर तैयार हो गये।

अब दोनों आस्तीनों के कपड़े को लेकर दोहरा करो और नीचे आस्तीन में जितनी ढिलाई रखनी हो उसे नापकर निशान लगादो।

ऊपर की तरफ़ आस्तीन की चौड़ाई उतनी ही रखो। इसके बाद अपने लगाए हुये चिह्न से चित्र के अनुसार ऊपर तक एक तिरछी रेखा खींचो और एक तिरछी रेखा ऊपर खींचो फिर क़ैंची से रेखाओं के किनारे से काट लो। अब बाँह भी कट गई। कुरता कट जाने पर उसका आगा-पीछा, बाँह नीचे दिये चित्रों के अनुसार होना चाहिए।

चित्र नं० ६

अब कुरते को सिलना आरम्भ करो। पहले आगे-पीछे के कन्धों को एक में जोड़ो। इसके बाद बग़लों के नीचे से चार-चार गिरह तक आगा-पीछा जोड़ो। बाकी नीचे का स्थान जेबें लगाने के लिये खुला रहने दो। अब दोनों बाहों के नीचे के भाग तीन-

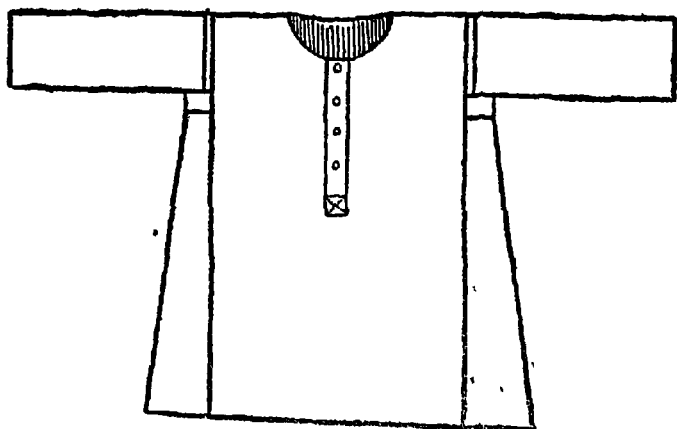
तीन अँगुल मोड़कर सिलो और फिर दोनों बाहों को कुरते में जोड़ दो। इसके बाद कुरते क गले के बीचों-बीच में नीचे ५ गिरह तक काटो और दाहिनी तरफ़ बटन की ओर बाएँ तरफ़ काजों की पट्टी लगाकर सिलो। अब गले की पट्टी नापकर कुरते के कटे हुये गले में अन्दर की तरफ़ पतली-पतली लगाओ। यदि कटे हुए गले से पट्टी कुछ बढ़े तो गले को थोड़ा-सा और गोलाई से छाँट लो। इसके बाद दोनों बग़लों की तरफ़ जेबें लगाओ। बड़े कुरते की जेबोंकी लम्बाई थैली बनाने पर छः गिरह होनी चाहिये और चौड़ाई दो-ढाई गिरह। अब किसी सिले हुये कुरते को देखकर जेबें लगा लेना चाहिये। इसके बाद कुरते के नीचे के घेर को पतला-पतला मोड़कर सिल डालना चाहिये।

कलीदार कुरता—कुरते की लम्बाई और चौड़ाई पहननेवाले की इच्छा पर निर्भर है। साधारण बड़े कुरते में एक गज़ अर्जवाला सवा दो गज़ कपड़ा लगता है। बड़े कुरते की नाप इस प्रकार रखना चाहिये—लम्बाई एक गज़, चौड़ाई छाती की नाप से रखे किन्तु कुरते का घेरा कलियों पर निर्भर है। इसमें चार कलियाँ पड़ती है। कुरते में जितना घेर रखना हो उसी के अनुसार कलियाँ चौड़ी काटनी चाहिए। बाँहों को लम्बाई बारह गिरह और ढिलाई चार गिरह। बग़ल की लम्बाई-चौड़ाई डेढ़-डेढ़ गिरह रखनी चाहिए। कलियों की लम्बाई कुरते की लम्बाई के बराबर नहीं रखी जाती। नीचे दिए हुए चित्रों को अथवा किसी सिले हुए कुरते को देखकर कलियों की लम्बाई समझ लेनी चाहिये।

कलियाँ चित्र के अनुसार तिरछी काट लेनी चाहिये। चारों कलियाँ एक ही सी कटें, कोई बड़ी-छोटी न हों। जब सब कुरता काट चुको तब आगे के भाग में गोल गला काटकर, बीचों-बीच चार गिरह की लम्बाई तक बटन और काज की पट्टियाँ बनाने के लिये फाड़ दो। अब कुरते की सिलाई इस प्रकार शुरू करो।

पहले बाहों की चौड़ाई पतली-पतली मोड़कर तुरुप लो। अब बाहों के बग़ल चित्र को देखकर जोड़ो। फिर कलियों की तिरछी काट को तरफ से दो-दो कलियाँ एक में जोड़ो। किन्तु यह ध्यान

चित्र नं० ७

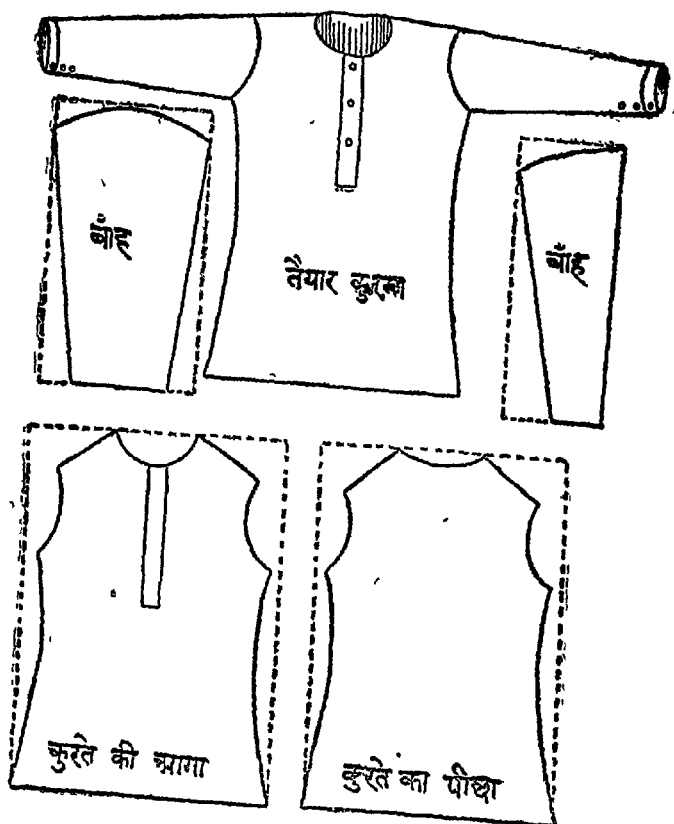
तैयार कुरता

रहे कि बिना कली के कुरते की तरह इनमें भी जेबों के लिए जगह छोड़ देनी चाहिए। अब कलियों को बग़ल से जोड़ो। जब दोनों

ओर की बाँहों में बगल और कलियाँ लग जाँय तब आगे-पीछे को जोड़कर उसमें जोड़ देना चाहिये। इसके बाद कुरते का गला बनालो और दोनों जेबों के स्थान पर जेबें लगादो। किसी सिले हुये कुरते को सामने रखकर सिलाई करने का ढंग देख लो।

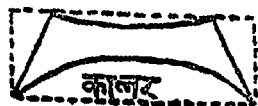
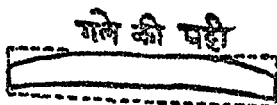
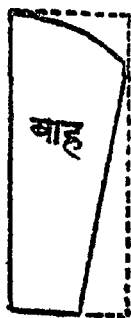
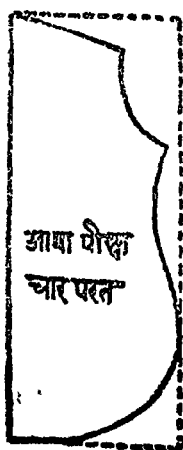
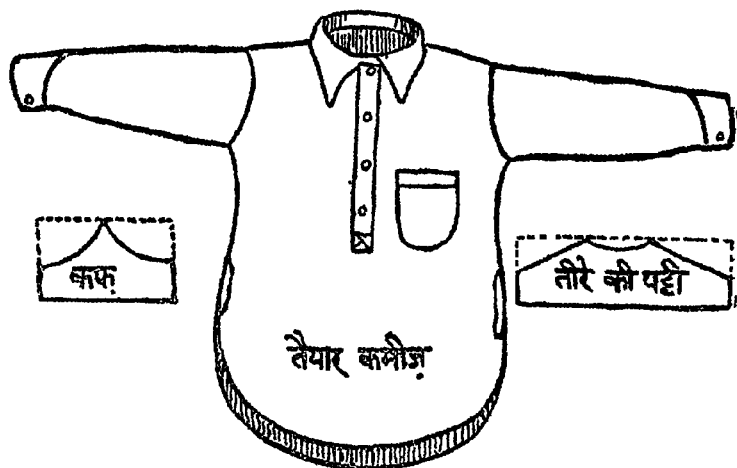
कमीज़—बड़े आदमी की कमीज़ में एक गज़ के अर्ज़ वाला तीन गज़ कपड़ा लगता है। बड़ी कमीज़ की लम्बाई एक गज़ से लेकर अठारह गिरह तक रखी जाती है और चौड़ाई तेरह गिरह से एक गज़ तक। यदि कमीज़ की लम्बाई एक गज़ रखनी हो तो चौड़ाई तेरह गिरह रखनी चाहिए।

अब तेरह गिरह चौड़ा कपड़ा दो गज़ लम्बाई लेकर एक-एक गज़ के दो टुकड़े करो। दोनों टुकड़ों में से एक आगा बनाओ और एक पीछा। अब दोनों टुकड़ों को एक-पर-एक रखकर दोहरा दो और ज़मीन पर लम्बा करके रखदो। अब बाहें नापो। बाहों की लम्बाई मुड्ढों से लेकर अँगूठे की गाँठ तक नापना चाहिये। कटने-छटने और सिलने के बाद वे ठीक हो जाँयगी। बाँहों की चौड़ाई कुरते की बाँहों से अधिक रखी जाती है। अब गरदन के नीचे जो लम्बी पट्टी जिसे तीरा कहते हैं उसको नाप लो। तीरे की नाप एक मुड्ठे से लेकर दूसरे मुड्ढे तक होनी चाहिये और तीरे की चौड़ाई डेढ़ गिरह, कफ़ की ढिलाई कलाई की नाप से अधिक लेनी चाहिये। कफ़ों की चौड़ाई अन्दाज़ से रख लो। जब कमीज़ की नाप ले चुको तो उसकी काट-छाँट इस प्रकार करो। साथ ही चित्रों को देखकर भी समझ लो।

पहले आगे-पीछे को नीचे से गोल काट दो। फिर जहाँ पर बाहें जोड़ी जायँगी उस स्थान को गोलाई लेकर काटो, उपरान्त

चित्र नं० ८

बगल से लेकर कुछ नीचे तक गोलाई से तिरछा काट दो। अब आगा-पीछा अलग-अलग करलो। इसके बाद आगे के भाग में

कन्धों पर कुछ तिरछा काटो। अब तीरे की पट्टी को इस प्रकार काटो कि पीछे की गरदन तब कुछ गोलाई लेकर कटे और दोनों कन्धों पर तिरछा। तीरे के चित्र को देखकर समझलो। अब कफों

चित्र नं० ९

को छाँटो। फिर बाँहों की छाँट करो। कमीज़ की बाहों की काट भी सादे कुरते की बाँहों की भाँति करनी चाहिये। अब गले से नापकर गले की पट्टी भी काट लो। गले की पट्टी की चौड़ाई तीन गिरह रखो और फिर उसे दोहरा करके काटो। यदि क़मीज़ के गले मे कालर लगाना हो, तो ख़ूब चौड़ी-सी एक पट्टी लेकर उसे दोहरा करो और फिर गले की पट्टी की लम्बाई से दो इंच छोटा उसका कालर काट लो। यदि गले की पट्टी ६।। गिरह हो तो कालर ६ गिरह लम्वा रखना चाहिये।

अब क़मीज़ की सिलाई आरम्भ करो। पहले एक सिली हुई कमीज़ को सामने रख लो, जिससे उसे देखकर जल्दी समझ सको। क़मीज़ के पीछे ऊपर की तरफ बीचो-बीच चौड़ी-सी प्लेट डालो। अब तीरे के दोनों टुकड़ों को लेकर दोनों को इस प्रकार रखो कि क़मीज़ का पीछा बीच में रहे और फिर सिल दो।

अब आगे की प्लेट बनाओ। क़मीज मे कुरते की तरह काजवाली पट्टी अलग से नहीं लगाई जाती है। इसमें जिस प्रकार पीछे प्लेट डाली जाती हैं उसी प्रकार आगे भी पड़ती है। पहले आगेवाले को दोहरा करो, उपरान्त गले की ओर से पट्टी की लम्बाई तक आधे अंगुल चौड़ी प्लेट डालो। अब बाँए तरफ़ दो-ढाई अंगुल अधिक कपड़ा छोड़कर पट्टी की लम्बाई तक काट दो। फिर जिस ओर अधिक कपड़ा है, उस ओर चौड़ी प्लेट काजवाली बना लो और दाहिनी ओर

बटन की पट्टी लगा दो। इसके बाद बटन की पट्टी पर काटवाली पट्टी को चढ़ाकर नीचे चौकोर सिलाई कर दो।

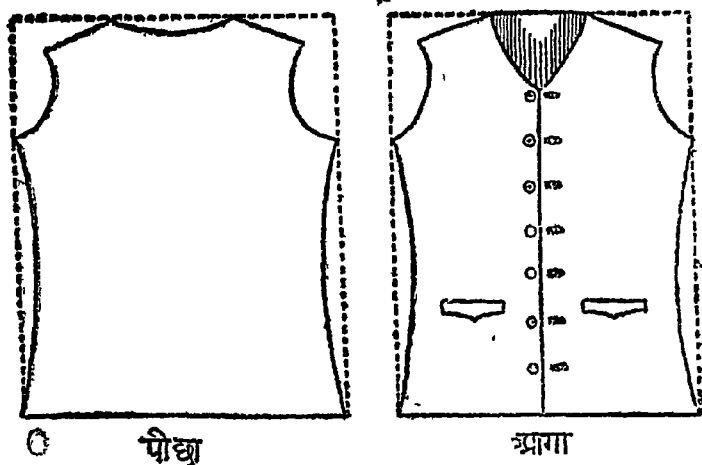
अब आगा-पीछा जोड़ दो। फिर बाहों में स्लेट डालकर कफ़ लगाओ और बाँहें भी आगे-पीछे में जोड़ दो। इसके बाद गला आगे से गोल काटकर और गले की पट्टी के ऊपर कालर जोड़कर, पट्टी को कटे हुये गले में जोड़ दो। अब बाईं ओर बग़ल की सीध पर एक जेब लगा दो और कमीज़ के नीचे के किनारे मोड़ दो। बस क़मीज़ तैयार हो गई।

यदि छोटी क़मीज़ सिलना हो, तो अन्दाज से नाप कर लेना चाहिये, अथवा छोटी क़मीज से नापकर काटना चाहिये।

वास्कट—इसका काटना बहुत सहज है। वास्कट दो प्रकार की सिली जाती है। एक तो सादे गले की, दूसरी लौटकालर की। बड़ी वास्कट में एक गज के अर्ज़ वाला कपड़ा एक गज ही लगता है।

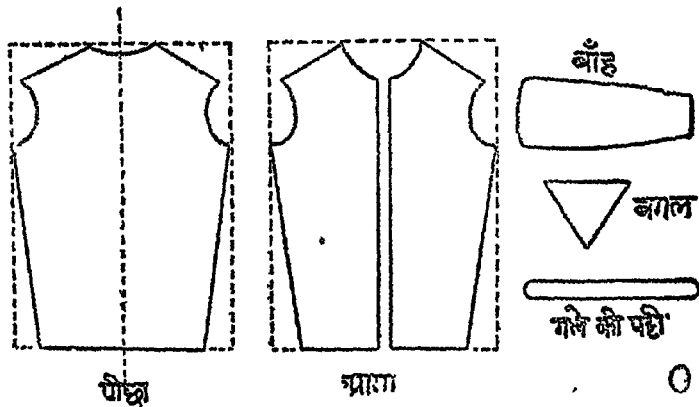
बड़ी वास्कट की लम्बाई साढ़े नौ गिरह से साढ़े दस गिरह तक रखी जाती है। इसकी चौड़ाई शरीर से या सिली वास्कट से नाप लेनी चाहिये। वास्कट के लिये आगे-पीछे का कपड़ा लेकर चित्र के अनुसार काट लो। जब आगा-पीछा अलग-अलग कर चुको, तब आगे को बीचो-बीच से काटकर दो भाग करलो और गला काट दो।

अब किसी वास्कट को देखकर कटी हुई वास्कट को सिल डालो पीठ के नीचे दो पतली-पतली पट्टियाँ लगाकर बकसुए लगादो।

चित्र नं० १०

शलूका—यह दो तरह का बनाया जाता है। एक तो आधी बांह का और दूसरा पूरी बांह का कफदार। शलूका ऐसा सिलना चाहिये जो शरीर पर चुभकर बैठे। जिसका शलूका सिलना हो उसके शरीर से नाप लेना चाहिये। शलूके की काट बहुत आसान है। इसकी बांह की ढिलाई अधिक न रखनी चाहिये। यदि कफदार बांहे बनानी हो, तो क़मीज की ही भांति इसमें कफ़ काटकर लगा लेना चाहिये।

शलूका कलियोंदार भी बनाया जाता है। किन्तु कलीदार से बिना कली का शलूका अधिक अच्छा लगता है। इसके अलावा इसमे तिकोनी बगलें भी काटकर लगाई जाती हैं। नीचे दिये

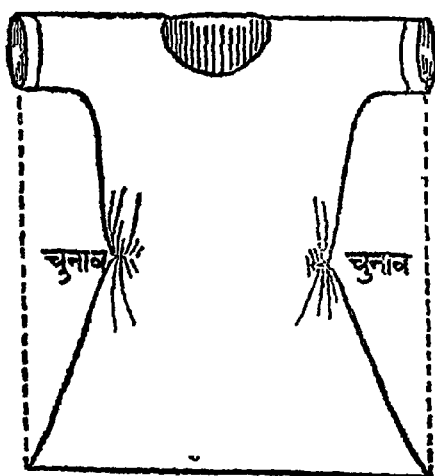
हुए चित्रों को देखकर शलूके की प्रत्येक चीज की काट समझ लेनी चाहिए—

चित्र न० ११

शलूका काट चुकने के बाद पहले आग-पीछा जोड़ो। फिर बाहों में बगल जोड़कर बाहों के स्थान पर जोड़ो। अब आगे से गोल गला काटो। फिर सामने बटन-काज की पट्टियाँ बनाकर गला बनाओ। इसके बाद नीचे पतला-पतला मोड़कर सिल दो और दोनों ओर जेबें लगा दो। बस शलूका तैयार हो गया।

जम्पर—इसमें बाहें अलग से नहीं लगाई जातीं, वरन् आगा पीछा इतना चौड़ा लिया जाता है कि बाहे उसी मे निकलती हैं। जम्पर की काट बहुत सहज है। यहाँ पर साधरण जम्पर के काटने और सिलने की विधि लिखी जाती है।

जम्पर जितना लम्बा रखना हो, उसी हिसाब से लम्बाई का कपड़ा लो। जम्पर की चौड़ाई इतनी लो कि उसी मे आधी-आधी

बाँहे भी निकल आवें। अब लम्बाई-चौड़ाई का दोहरा अर्थात् आगा-पीछा लेकर उसे ज़मीन पर बिछा दो। जब उसे काटना शुरू करो, तो पहले बाँहों की तरफ से काटना शुरू करो। जब छाती के स्थान पर पहुँचो तो यह ध्यान रखकर काटो कि छाती पर बहुत ढीला न रहे। अपनी छाती की चौड़ाई से कुछ ही बड़ा कपड़ा रखो। काटते समय आगे-पीछे का दोहरा कर लो जिससे एक ही बार आगा-पीछा ठीक-ठीक कट जाय। नीचे दिये हुए चित्र को देखकर जम्पर की काट समझ लो।

चित्र नं० १२

जब जम्पर काट चुको तब आगा-पीछा एक में सिल लो। बाहों के किनारे मोड़कर सिलो। कुरते की तरह इसमें भी नीचे की ओर बगलों की तरफ थोड़ा खुला रक्खो और फिर नीचे के किनारे को भी मोड़कर सिल डालो। अब जम्पर का गला काटो।

जम्पर का गला कई प्रकार का बनाया जाता है। जैसा गला पसन्द हो वैसा ही काटकर सिल लो। अब जहां पर जम्पर में कमर के ऊपर का भाग है, वहाँ दोनों बग़लों की सीध के नीचे थोड़ा-थोडा चुनाव डाल दो। चुनाव डालने से जम्पर अच्छा लगता है।

पेटीकोट—यह धोतियों के नीचे पहना जाता है। इसको साया भी कहते हैं। साया दो प्रकार का काटा जाता है। एक तो कलियों-दार, दूसरा बिना कलियों का। कलियोंदार साया अधिक अच्छा होता है; क्योंकि उसमें नीचे घेर अधिक होता है और ऊपर तक कम होता जाता है। बडी स्त्री का साया सवा दो गज़ कपड़े में अच्छा बनता है। यदि छोटा बनाना हो, तो उसी हिसाब से कम कपड़ा लेना चाहिए।

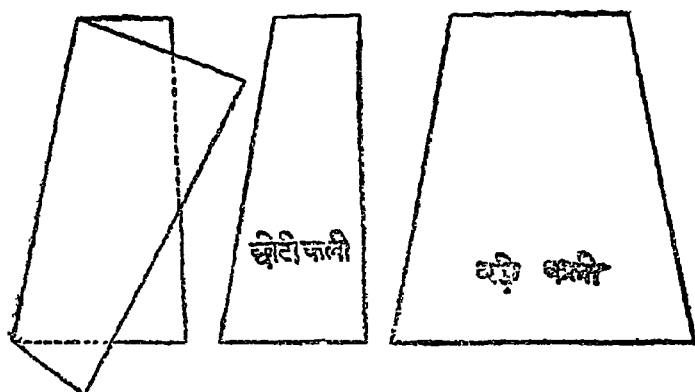
पहले साये की लम्बाई कमर से एँड़ी तक नाप लो। फिर कपड़े को लम्बाई से चौहरा करके ज़मीन पर बिछा दो। अब उस कपड़े की कुरते की तरह कलियाँ काटो। उस चौहरे कपड़े को इस प्रकार मोड़ो कि वह कलियों की तरह तिरछा मुड़े। चित्र को देखकर समझलो! कपड़ा मोड़ने पर चित्र के अनुसार रहना चाहिए।

इस प्रकार कपड़े को तिरछा मोड़कर कैंची से काट दो। काटने के बाद कलियों को अलग-अलग कर दो। अलग करने पर दो छोटी

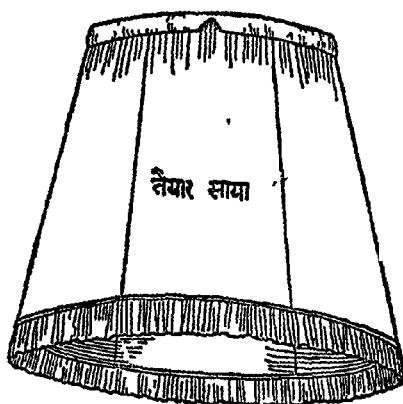
चित्र नं० २५ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १४२

और तीन बड़ी कलियाँ निकलेंगी। एक बड़ी कली की दो कलियाँ कर लो। अब चार छोटी और दो बड़ी कलियाँ हो जाँयगी।

अब साया सीना आरम्भ करो। पहले एक बड़ी कली

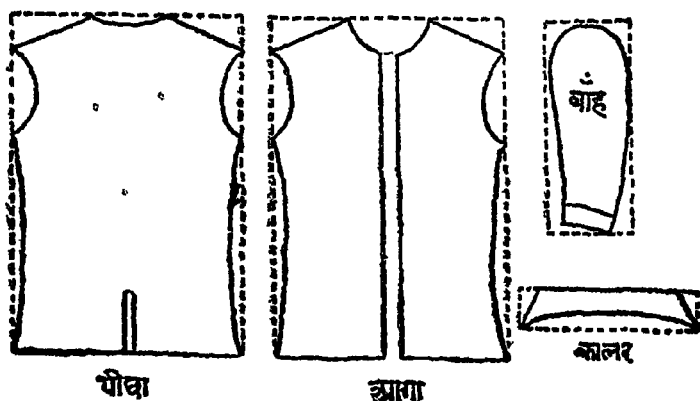
चित्र नं० १२

लेकर उसमें एक छोटी कली सीधी काट की तरफ़ से सिलो। तिरछी कटी हुई बड़ी कली में सिलते समय यदि ज़रा-सा कपड़ा बढ़े; तो उसे बीच में ही झोल देकर सिल दो; किन्तु दोनों ओर सिरों पर कपड़ा बराबर रहे। अब दूसरी छोटी कली लो और उसे छोटी कली में सीधी काट की तरफ से पहले की तरह जोड़ो। इसके बाद बड़ी कली लो और छोटी कली में जोड़ो। फिर दोनों छोटी कलियों को भी जोड़ दो। जब सब कलियाँ जोड़ चुको तब पेटी कोट का घेर बन्द करो। बन्द करते समय कमर से नीचे आठ अंगुल तक सामने की ओर खुला रक्खो। फिर खुले हुए दोनों पल्लों को अन्दर की ओर पतला-पतला मोड़कर सिल दो।

इसके बाद नीचे का घेर चौड़ा-चौड़ा अन्दर की ओर मोड़कर सिलाई कर दो। अब अपनी कमर से चार अंगुल चौड़ी पट्टी लेकर नापो। फिर पेटी कोट की कमर के भाग में इतनी चुन्नट डालो कि कमर से नापी हुई पट्टी उसमें ठीक हो जाय। उसके बाद वह पट्टी इस प्रकार सिल दो कि नारा डालने की जगेह बन जाय। यदि साये की लम्बाई बड़ी हो जाय तो उसमे सेंट डाल देना चाहिये।

चित्र नं० १४

कोट—कई प्रकार के सिये जाते हैं; किन्तु यहाँ पर साधारण कोट सिलने और काटने की रीति लिखी जाती है। बड़े कोट की लम्बाई अट्ठारह गिरह से बीस गिरह तक रखी जाती है। कुछ लोग इससे कम लम्बा भी पहनते हैं। कोट की चौड़ाई शरीर से या किसी सिले हुए कोट से नापकर रख लेनी चाहिए। बड़े आदमी के कोट

मे, जो अट्ठारह गिरह लम्बा रखा जाता है, एक गज के अर्ज़वाला साढ़े तीन गज़ कपड़ा लगता है।

पहले आगे-पीछे का कपड़ा लेकर दोहरा करो। इसके बाद चित्र के अनुसार आगा-पीछा काटो। फिर सामनेवाले भाग के दो भाग करो। अब बाकी कपड़े में से बाहें और कालर काटो। बाहों की लम्बाई और ढिलाई बाहों से नाप लेनी चाहिए। गले का कालर भी गले से नाप लो। अब कोट की सिलाई शुरू करो। किसी सिले हुए कोट को सामने रख लो और उसी को देखकर सिलो। कोट में कुरते के सामने इधर-उधर चाक नहीं खुले रहते, बल्कि पीछे के हिस्से में, नीचे की ओर, चार-पाँच गिरह का चाक खुला रह जाता है।

चित्र नं० १५

बुनाई

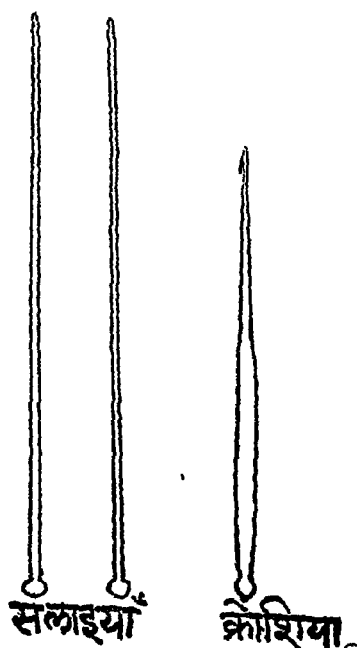
बुनाई एक अच्छी विद्या है। यह विद्या प्रत्येक स्त्री तथा लड़की को सीखनी चाहिये। ग़रीब स्त्रियाँ इस विद्या के द्वारा अच्छी आमदनी पैदा कर सकती हैं। जिन स्त्रियों को बुनाई का काम आता है, वे अपने हाथ से तरह-तरह की चीजें बुनकर तैयार कर लेती हैं, जिससे बाज़ार से चीज़ लेने पर उनका जो अधिक पैसा ख़र्च होता है, वह बच जाता है।

बुनाई का काम सीखने के लिए किसी ऐसी स्त्री से सहायता लेनी चाहिये, जो इस विद्या में निपुण हो। क्योंकि यह विद्या बिना गुरू के नहीं आती। बुनाई का काम सीखने के पहले उसकी सब चीजें अपने पास, बाज़ार से मँगवाकर, रख लेनी चाहिए।

यदि ऊन से कोई चीज़ बुनाना हो तो ऊन और यदि सूत से बुनना हो तो सूत मँगाना चाहिए। बुनाई का काम करने के लिये दो प्रकार के काँटे होते हैं। एक तो टेढ़ी नोक के, जिसे क्रोशिया कहते हैं और दूसरे सीधी नोक के, जिन्हें सलाइयाँ कहते हैं। यह भी दो प्रकार के बने होते हैं। एक तो लोहे के बने होते हैं और दूसरे हड्डी के। ऊन का काम तो लोहे और हड्डी—दोनों की ही सलाइयों पर बनाया जा सकता है, किन्तु सूत का काम हड्डी की सलाइयों पर नहीं किया जाता। सूत का काम लोहे की पतली सलाइयों अथवा क्रोशिए से बनाया जाता है।

अब यहाँ पर यह बताना आवश्यक है कि किन काटों से

किस प्रकार की चीज़ बुनी जाती है। मोज़े गुलूबन्द वग़ैरह बुनने के लिए सीधी नोक के काँटों अथवा सलाइयों की आवश्यकता होती है। बच्चों की टोपी और बनियाइन भी ऐसे काँटों पर बुनी जाती है। हड्डी के क्रोशियों पर बनियाइन, टोपी, जम्पर, आदि बुने जाते हैं। लोहे के क्रोशिए से चैंने, फीते आदि बुने जाते हैं।

चित्र नं० १६

यदि ऊन की कोई चीज़ बुनना हो, तो ऊन बाज़ार से मँगवा लो फिर उसे खोलकर उसका गोला बनाओ। ऊन को लपेटते

समय यह ध्यान रखना चाहिए कि वह न तो कस कर लपेटा जाय न फुलका-फुलका ऊन की बुनाई भी कसी न होनी चाहिए।

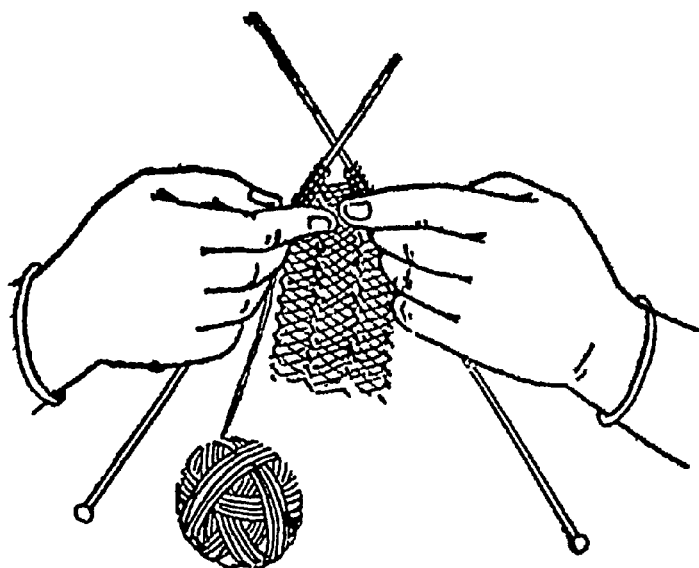
सलाइयों द्वारा कोई चीज़ बनाने के पहले घर बनाना सीखना चाहिए। इसके बाद सीधी और उल्टी बुनाई। जब तीनों बातें अच्छी तरह से आ जाँय, तब किसी चीज़ को बुनना आरम्भ करना चाहिए।

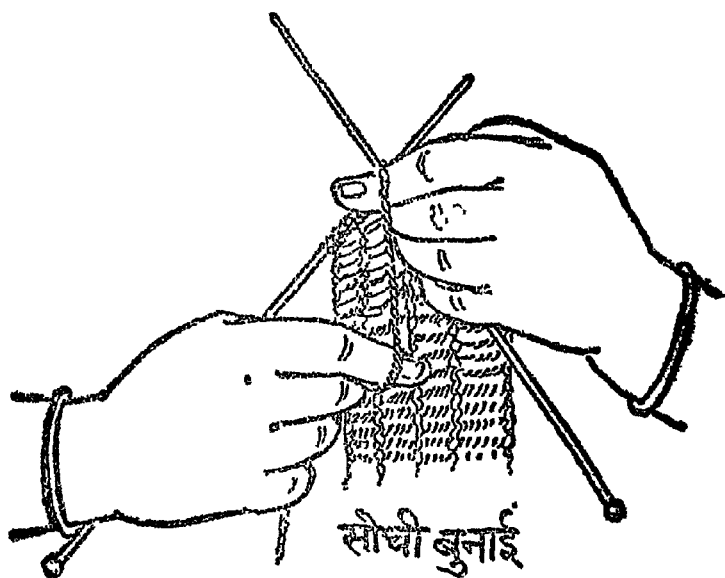
घर बनाना—ऊन का सिरा लो और दो सलाइयाँ अपने पास रख लो। अब चार-पाँच इञ्च ऊन छोड़ कर उसमें एक फन्दा डालो। अब इस फन्दे को एक सलाई में डालकर उस सलाई को दाहिने हाथ मे पकड़ो। फिर जो चार-पाँच इञ्च नीचे लटक रहा है, उसे खींच लो। खींचने पर वह फंदा काँटे में कस जायगा। इसी को घर कहते हैं। अब दूसरा घर बनाने के लिए गोले के ऊन को उसी सलाई के ऊपर से घुमाकर दूसरा फंदा सलाई पर चढ़ाओ और फिर कस दो। यह दूसरा घर तैयार होगया। इस प्रकार घर बनाने का ख़ूब अभ्यास कर लो।

घर बनाते समय यह ध्यान रहे कि वे एक-पर-एक न चढ़े हो। घर पास-पास और एक-दूसरे से सटे हुये होने चाहिये। जब घर बनाने आ जाँय, तब साधारण बुनाई का अभ्यास करो।

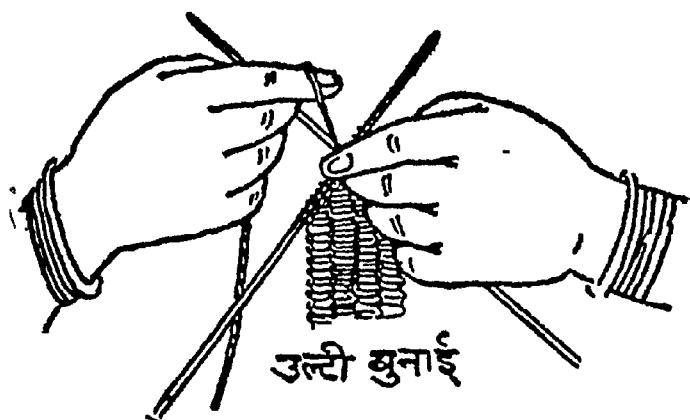
साधारण बुनाई—पहले एक सलाई पर घर बना लो। इसके बाद घरवाली सलाई को बाँए हाथ में पकड़ो और दूसरी सलाई को दाहिने हाथ में। अब दाहिने हाथ की सलाई की नोक शुरू के

घर में घुसाओ। फिर गोले के साथ लगे हुए ऊन को, जो लम्बा लटक रहा है, अपने दाहिने हाथ की उँगली पर लेकर, दाहिने हाथ की सलाई के सिरे के नीचे से घुमाकर, ऊपर की ओर ले जाओ और सलाई के ऊपर से लाते हुए फिर नीचे लटका दो। अब दाहिने हाथ की सलाई के ऊपर से होकर जो ऊन लम्बा लटक रहा है, उसे बाँए हाथवाली सलाई पर पड़े हुये फंदे के भीतर से लेते हुये नये फंदे को दाहिने हाथ की सलाई पर ले लो। इसी प्रकार एक-एक करके नये फंदे बनाते जाओ और दाहिने हाथ की सलाई पर लेते जाओ।

चित्र नं० १७

जब पूरी सलाई बुन जाओ तब फिर दाहिने हाथ की सलाई को बाँये हाथ में ले लो और बाँए हाथ की खाली सलाई को दाहिने में ले लो। इसके बाद ऊपर की रीति से बुनो। यही साधारण बुनाई है। इसे सीधी बुनाई भी कहते हैं। नीचे दिये हुए चित्रों से समझ लो।

चित्र नं० १८

उलटी बुनाई—सीधी बुनाई की भाँति इसमें भी पहले घर बनाये जाते हैं और उसी तरह दूसरी सलाई से घर बढ़ाये जाते हैं। किन्तु उसमें थोड़ा-सा भेद है। वह यह कि सीधी बुनाई करने के लिये दाहिने हाथ की सलाई को बाँए हाथ की सलाई के

चित्र न० २६ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १३८

चित्र नं० १९

नीचे डालकर ऊन या सूत को सलाई के नीचे से लेते हुए उसके ऊपर को घुमाकर लेआते हैं, परन्तु उल्टी बुनाई मे ऐसा नहीं किया जाता। उसमे बाएँ हाथ की सलाई के आखीरवाले घरमें दाहिने हाथ की सलाई को इस प्रकार घुसाया जाता है कि यह सलाई बाँये हाथ की सलाई के ऊपर रहती है। चित्र मे देखकर उल्टी बुनाई का ढङ्ग समझ लो।

इसके बाद ऊन को घर के ऊपर ही रखो और दाहिने हाथ की सलाई को ऊपर घुमाकर नीचे से सामने की ओर खींच लाओ। अब इस ऊन को दाहिने हाथवाली सलाई के सिरे से लेते हुये उस घर के अन्दर से जिसमें दाहिने हाथ की सलाई है, धीरे से निकाल लो। अब बाएँ हाथ की सलाई के जिस घर से ऊन निकाला है उस घर को बाएँ हाथ की सलाई से

अलग करदो। ऐसा करने से दाहिने हाथ की सलाई पर सीधी बुनाई की तरह एक फंदा बन जायगा।

फन्दों को कम करना—मोजे की जब एँड़ी बनाई जाती है, तब फन्दों को कम करने की आवश्यकता होती है। फन्दों को कम करना बहुत आसान है। जहां कम करने की जरूरत पड़े, वहां दो घर एक साथ बुनने चाहिये। जब दो घर एक साथ बुने जाते हैं तो दो की जगह एक ही घर रह जाता है।

घर बढ़ाना—इसके कई तरीक़े हैं। यहाँ पर एक तरीका बताया जाता है। बांये हाथ की सलाई पर एक घर बनाओ। फिर दाहिने हाथ की सलाई के सिरे को उस घर में डालकर एक नया घर तैयार कर लो। इस घर के पीछे ऊन को लेजाकर एक घर फिर बुनो। इसके बाद बांये हाथ की सलाई पर घर उतार लो। इसी को घर बढ़ाना कहते हैं।

गुलूबन्द बुनना—जितना चौड़ा गुलूबन्द बुनना हो, सलाई पर उतने ही घर डालो, जिसमें तुम्हारी चौड़ाई पूरी हो जाय। अब घर डालने के बाद एक सलाई सीधी बुनो और दूसरी उल्टी इसी प्रकार एक सीधी और एक उल्टी सलाई बुनते चले जाओ। जितना लम्बा गुलूबन्द बनाना हो, बुन लो।

बच्चों के मोजे बुनना—मोजे के चार भाग होते है

(१) वह भाग जो घुटनों के पास होता है।

(२) वह भाग जो ऊपर से एँड़ी तक होता है।

(३) वह भाग जो ठीक एँड़ी पर होता है, उसे एँड़ी ही कहते हैं और (४) वह भाग जो पैर के अँगूठे पर होता है, जिसे पंजा कहते हैं।

छोटे बच्चों के मोज़े दो ही सलाइयों द्वारा बुने जाते हैं। किन्तु एँड़ी और पंजे बनाते समय एक और सलाई की आवश्यकता पड़ती है। अब नीचे बताई हुई रीति से छोटे बच्चे को मोज़ा बुनो।

पहले एक सलाई पर ५१ घर बना लो। फिर दूसरी सलाई द्वारा दो घर सीधे और दो घर उल्टे बुनो। इसी प्रकार पूरी सलाई बुनते चले जाओ। ३, ४ इञ्च तक इस प्रकार बुनते चलेजाओ। यह मोज़े के ऊपर का भाग तैयार होगा। इसके बाद एक सलाई सीधी एक सलाई उल्टी बुनो। इसी प्रकार घुटने से नीचे तक लम्बाई के बराबर बुन लो। फिर तलवा बनाओ।

पहले १७ घर सामने और पीछे बुनो। इसी प्रकार सत्रह-सत्रह घर तीन सलाइयों पर करके २२ सलाइयां सीधी-उल्टी बुन लो। इसके बाद जहाँ सत्रह घर ख़त्म हुए हैं वहीं से इसी सलाई पर ८ घर इसी के साथ और बुनो और बाक़ी ९ घर दूसरी सलाई पर बुनो, फिर दूसरी ओर तलवे के १२ घर गिनकर बाक़ी सत्ररह घर बुनलो। इसके बाद १६ सलाइयाँ सीधी बुनो। फिर इसी प्रकार छै सलाइयाँ और बुनो, किन्तु प्रत्येक सलाई के शुरू और आख़ीर मे दो-दो घर एक ही साथ बुनो। बस, मोज़े की बुनाई समाप्त हो गई। सलाइयों को निकाल दो और घरों को सिल दो।

इसी रीति से दूसरा मोजा भी बनाकर तैयार कर लो।

बच्चों की टोपी—छोटे बच्चे की टोपी बुनने के लिए पहले उसके सिर की नाप ले लेना चाहिये। फिर उसी के अनुसार सलाई पर घर बनाना चाहिये।

किसी छुटे बच्चे की टोपी बनाने के लिये सलाई पर ८१ घर बना जाओ। अब ५ सलाइयां सीधी बुनो, इसके बाद छठी सलाइ के सब घर सीधे बुनों किन्तु इसमें यह ध्यान रक्खो कि आठवाँ और नवाँ घर एक साथ बुना जायगा।

इस प्रकार तीन सलाइयाँ और बुन लो। अब नवीं सलाई में छठा और सातवाँ घर एक साथ बुनो। इसके बाद नवीं सलाई की तरह ही तीन घर और बुन लो। फिर तेरहवाँ सलाई का पाचवां और छटा घर घर एक साथ बुनो और तीन सलाइयाँ और इसी भांति बुनो सत्रहवीं लाइन में चौथा और पाचवां घर एक साथ बुनो और इसी तरह तीन लाइने और बुन लो। फिर इक्कीसवीं लाइन में तीसरे और चौथे घर एक साथ बुनते हुये बाक़ी सब घर सीधे बुन जाओ। फिर तीन सलाइयां और बुन लो।

अब पच्चीसवीं लाइन के तीसरे और चौथे घर एक साथ बुनो। इसके बाद तीन लाइन और बुनकर ऊन को काट दो। अब सब घरों को बांधकर जोड़ सिलाई कर दो।

मासिक-धर्म

जब लड़कियाँ लड़कपन छोड़कर स्त्री-जीवन में प्रवेश करती है तब उन्हे मासिकधर्म होना शुरू होता है। मासिकधर्म जब लड़कियों को शुरू होता है उस समय वे उसके सम्बन्ध में बिल्कुल अनजान होती हैं। मारे शरम के वे घर में किसी से कहती भी नहीं है और न वे यही समझती हैं कि हमें ऐसी दशा में क्या करना चाहिये। इसका नतीजा आगे चलकर बड़ा भयानक होता है।

ऐसी दशा मे लड़कियों को शरम न करके अपनी माँ-भावज आदि को बता देना चाहिए, जिससे उन्हें उसके सम्बन्ध में वे लोग बता सकें। जो लड़कियाँ इस बात को छिपाती हैं, वे बड़ी भूल करती हैं। वे यह नहीं जानती कि हमें इससे क्या-क्या हानियाँ पहुँचेंगी।

मैंने जहां तक देखा-सुना है, उसके आधार पर मैं यह कह सकती हूं कि लड़कियां और स्त्रियाँ मासिकधर्म सम्बन्धी बहुत सी बातों से अनजान होती हैं। वे ऐसे समय में बड़ी लापरवाही करती हैं। मासिकधर्म के सम्बन्ध मे हर एक सयानी लड़की तथा स्त्री को ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। यहां पर मैं यह बताऊँगी कि जो लड़कियाँ और स्त्रियाँ इसके सम्बन्ध में कुछ नहीं जानतीं, वे किस प्रकार की भूलें करती हैं और उन भूलों के कारण उनमें कैसी-कैसी खराबियाँ पैदा हो जाती हैं।

मासिकधर्म के सम्बन्ध में सयानी लड़कियों तथा स्त्रियों को क्या-क्या जानना चाहिए, ये सब बातें विस्तार के साथ यहाँ पर दी जाती हैं। जो स्त्रियाँ इन बातों से अनजान हैं, वे नीचे लिखी सब बातों को पढ़कर लाभ उठावें और अपनी तथा अपने घर की सयानी लड़कियों को भी उन बातों की जानकारी करावें।

मासिक धर्म क्या है ?

महीने-महीने स्त्री के जो रुधिर गिरता है, उसे मासिकधर्म कहते हैं। मासिकधर्म केऔर भी कितने ही नाम हैं। जैसे, रजो, दर्शन, स्त्री-धर्म ऋतुकाल आदि। लड़कियां जब सयानी होने लगती हैं, तब उनको पहले मासिक-धर्म होता है। उस समय से लड़कियों के लड़कपन की अवस्था समाप्त हो जाती है। इसीलिए उस समय से लड़की स्त्री कही जाती है।

हमारे देश में आजकल की लड़कियों को बारह वर्ष की अवस्था से लेकर सोलह वर्ष की अवस्था तक रजोदर्शन शुरू होता है, किन्तु प्राचीन समय में सोलह वर्ष की अवस्था के लगभग मासिक-धर्म शुरू होता था। जिन देशों में अधिक जाड़ा पड़ता है और जो ठंडे देश हैं, वहां पर लड़कियों को मासिकधर्म देर में शुरू होता है। इंगलैण्ड, फ्रांस, जर्मनी और रूस ठंडे देशों में सोलह वर्ष की अवस्था से लेकर बीस वर्ष की अवस्था के अन्दर लड़कियों का मासिक-धर्म आरम्भ होता है। अफ़रीका बहुत गर्म देश है—

वहाँ पर लड़कियों का दस-ग्यारह वर्ष में ही स्त्री-धर्म होने लगता है।

जिन लड़कियों का स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है, उनको मासिक-धर्म शीघ्र आरम्भ हो जाता है और जो लड़कियाँ रोगी तथा दुर्बल होती हैं उनको देर में होता है। इसके अलावा अमीर घरों की लड़कियाँ ग़रीब घरों की लड़कियों की अपेक्षा जल्दी ऋतुवती हो जाती हैं। इसका कारण यह है कि बड़े घरों की लड़कियों को सब प्रकार का आराम होता है। वे तरह-तरह के अच्छे-अच्छे भोजन करती हैं और उनको कोई काम नहीं करना पड़ता; किन्तु ग़रीब घरों की लड़कियों को न उतना अच्छा, और ठीक समय पर, भोजन मिलता है, न वे निकम्मी रहती हैं। इसी कारण वे देर में ऋतुवती होती हैं।

शहरों में रहनेवाली लड़कियों को देहातों में रहनेवाली लड़कियों को अपेक्षा शीघ्र ही मासिकधर्म होने लगता है। देहातों मे प्रायः चौदह वर्ष की अवस्था से लेकर सोलह वर्ष के अन्दर रजोदर्शन होने लगता है; किन्तु शहरों मे बारह वर्ष की अवस्था के पहले से लेकर चौदह वर्ष के अन्दर मासिकधर्म होने लगता है। इसका कारण यह है कि शहरों मे रहनेवाली लड़कियाँ परिश्रम नहीं करतीं, वे तरह-तरह की चटपटी चीजें, खोञ्चे आदि खाती हैं। किन्तु देहातों में रहनेवाली लड़कियाँ सीधे स्वभाववाली, परिश्रम-शील होती हैं। वे खोञ्चे आदि नहीं खातीं। उनका भोजन बहुत साधारण होता है।

इसके अतिरिक्त जो लड़कियाँ सीधी, सुशील सदाचारिणी, तथा अच्छे विचारोंवाली होतीं हैं वे गन्दे विचार वाली लड़कियों की अपेक्षा देर में ऋतुवती होती हैं। कभी-कभी ऐसा भी देखा जाता है कि जो स्त्रियाँ जल्दी स्त्री-धर्मिणी होती हैं उनकी लड़कियाँ भी जल्दी होती हैं और जो देरमें ऋतुवती होती हैं उनकी कन्याएँ भी देर में होती हैं। किन्तु ऐसा बहुत कम देखा जाता है। बाल-विवाह के कारण भी लड़कियों को जल्दी मासिक-धर्म होने लगता है।

मासिक-धर्म बारह वर्ष की अवस्था से लेकर पैतालीस और पचास वर्ष की अवस्था तक होता है। पचास वर्ष की अवस्था के बाद यह बन्द हो जाता है। जो लड़कियाँ जल्दी ऋतुवती होती हैं उनका मासिक-धर्म होना जल्दी बन्द हो जाता है; किन्तु जो देर से होती हैं उनका पचास वर्ष के ही लगभग रजोदर्शन बन्द होता है। मासिक-धर्म स्त्रियों को एक वर्ष मे तेरह बार होता है।

ऋतुकाल हर महीने अट्ठाइस दिन के बाद आता है। यह तीन दिन तक जारी रहता है और चौथे दिन बिल्कुल बन्द हो जाता है। किन्तु जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं होता, अथवा जिनको मासिक धर्म सम्बन्धी कोई रोग होता है, उनका मासिकधर्म ठीक नहीं होता; अर्थात् समय घट-बढ़ जाता है और रक्त का रंग तथा परिमाण ठीक नहीं होता। स्वस्थ स्त्रियों को ठीक अट्ठाईस दिन के बाद रजोदर्शन होता है और चार दिन तक रहता है। पहले दिन रुधिर का रंग कम लाल होता है और वह बहुत कम गिरता

चित्र नं० २७ नवयुवतियो के व्यायाम पृष्ठ १३८

है। दूसरे दिन उसकी मात्रा अधिक हो जाती है और रंग खूब लाल हो जाता है। तीसरे दिन और अधिक मात्रा में गिरता है। फिर चौथे दिन रक्त की मात्रा एकदम कम हो जाती है और पाँचवें दिन रक्त गिरना बिल्कुल बन्द हो जाता है। चार दिनों में रक्त तीन छटाँक के लगभग गिरता है।

जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं होता और जिनको प्रदर के कोई रोग होते हैं, वे जब मासिकधर्म में होती हैं, तब उनका रक्त या तो बहुत अधिक मात्रा में गिरता है या बहुत ही कम। उनके मासिकधर्म के रक्त का रंग काला होता है उसके साथ काले-काले छीछड़े से गिरते हैं। ऐसी अवस्था में पेड़ू और गर्भाशय मे बहुत पीड़ा होती है, कमर में बहुत दर्द होता है। नीरोग स्त्री को मासिकधर्म के समय में कोई विशेष पीड़ा नहीं होती, रुधिर निकलने से उसे आराम मिलता है। रुधिर का रंग लाल किन्तु कुछ मैला होता है। रक्त में किसी प्रकार का कोई विकार है अथवा नहीं, इसको जानने के लिए जिस कपड़े पर खून गिरा है उसे खूब धोकर और सुखाकर देखना चाहिए। यदि उसमें किसी भी रंग का कोई दाग़ न मालूम हो, तो समझना चाहिए कि रक्त में कोई विकार नहीं है, किन्तु दाग़ मालूम हों तो विकार समझना चाहिये।

बहुत-सी स्त्रियों को रजोदर्शन कभी नहीं होता। ऐसी स्त्रियों के कभी संतान नहीं होती। कुछ स्त्रियों को मासिकधर्म होने के छः-सात दिन पहले ही से पेड़ू कमर में दर्द होने लगता है। उनकी छातियाँ फूल जाती है और उनमें कुछ पीड़ा-सी मालूम

होती है, शरीर में भारीपन मालूम होता है, नींद बहुत कम आती है, इत्यादि। यह दशा अच्छी नहीं होती। इसका शीघ्र ही अच्छा इलाज करना चाहिये।

साधारणतया सभी स्त्रियों की तबीयत मासिकधर्म के दिनों में कुछ अस्वस्थ रहती है। शरीर भारी रहता है, कुछ ज्वर की हरारत रहती है, आराम से लेटे रहने की इच्छा होती है और किसी काम के करने को जी नहीं चाहता। भूख भी अच्छी तरह नहीं लगती। कुछ स्त्रियों के पेट तथा कमर में थोड़ी-थोड़ी पीड़ा भी हुआ करती है।

जब स्त्रियों का मासिकधर्म पैंतालिस और पचास वर्ष की अवस्था में बन्द होने को होता है तो बन्द होने के पहले इसका समय बढ़ जाता है। प्रायः दो-दो महीने ढाई-ढाई महीने के बाद होता है और फिर धीरे-धीरे बन्द हो जाता है। इसके साथ ही साथ रुधिर की मात्रा भी कम हो जाया करती है। कभी-कभी रुधिर की मात्रा बढ़ भी जाती है और फिर धीरे-धीरे कम होकर एकदम बन्द हो जाती है।

जब मासिकधर्म होना सदैव के लिए बन्द हो जाता है तो उसके बाद स्त्रियों का गर्भाशय दुर्बल होने लगता है और सिकुड़ जाता है। उस स्थान पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं और ऊपर के बाल टूट-टूटकर गिरने लगते हैं। छातियों की खाल भी सूख जाती है शरीर कुछ मोटा हो जाता है। जब स्त्री का मासिकधर्म बन्द होने-वाला होता है, तब उसको कुछ दिनों तक बहुत तकलीफ होती है।

उसके सिर में दर्द होता है, उसे चक्कर आते है। पेट अफरता है, पेशाब बार-बार आती है, हाथ-पैरों मे सुइयाँ सी चुभती हैं, कभी अधिक गर्मी लगती है और कभी अधिक सर्दी। उसे इसी प्रकार कष्ट होते है।

मासिक-धर्म में क्या करना चाहिए ?

मासिक-धर्म की अवस्था में लड़कियों तथा स्त्रियों को क्या करना चाहिए, कैसे रहना चाहिए और उन्हें क्या खाना-पीना चाहिए, इन सब बातों का उन्हे अच्छा ज्ञान होना चाहिए। इसमें जरा सी असावधानी नही करनी चाहिए। स्त्रियों को ऐमी अवस्था मे किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, ये सब बाते नीचे विस्तार के साथ बताई जती हैं।

मासिक-धर्म के दिनों में कपड़ा लगाने की आवश्यकता पड़ती है। कपड़ा लगाने के कई ढँग है। कुछ स्त्रियाँ लगोट पहनकर उसमे कपड़ा रख लेती हैं। कुछ स्त्रियाँ पहले कमर में एक धज बाँध लेती हैं और फिर एक चौकोर बड़ी रुमाल के बराबर कपड़ा लेकर उसके बीच मे कुछ कपड़े भरकर उसे इस प्रकार लपेटती हैं कि बीच में मोटी गद्दी बन जाती है और दो किनारे लम्बे रहते है, फिर उस गद्दी को लगाकर दोनों किनारों को आगे-पीछे कमर मे लपेटी हुई धजी में बांध लेती हैं और कुछ स्त्रियाँ तो केवल एक कपड़े का टुकड़ा लेकर जाँघों से दबाये रहती है।

कपड़ा लेने के इन तीनों तरीक़ों में से लँगोटवाला और धजीवाला ढंग तो अच्छा है; किन्तु तीसरा ढंग बहुत ख़राब है। कपड़ा इसीलिए लिया जाता है कि ख़ून जो कुछ गिरे, वह इसी में रहे जिससे दूसरे कपड़ों में दाग न लगे। किन्तु जो स्त्रियाँ फूहड़ होती हैं उन्हें इस बात का ध्यान नहीं रहता। वे बड़ी लापरवाही से कपड़ा लगाती हैं। इसका फल यह होता है कि कपड़ों में तमाम दाग लग जाते हैं, जो देखने में बहुत भद्दे मालूम होते हैं और देखनेवालों को घृणा मालूम होती है यह बहुत गन्दी बात है। एक तो दाग़वाले कपड़े में से बदबू आती है, दूसरे उन पर मक्खियाँ बैठती हैं और वे ही मक्खियाँ उड़-उड़कर सब चीज़ों पर बैठती हैं।

अशिक्षित तथा मूर्ख स्त्रियाँ मासिक-धर्म के दिनों में एक कपड़े का टुकड़ा लेकर दबा लेती हैं। इस प्रकार कपड़ा लेने से कोई लाभ नहीं होता। उठते-बैठते-हर समय हाथ लगाए रहना पड़ता है क्योंकि उसके गिरने का डर रहता है, कपडों में रक्त के दाग़ लग जाते हैं। कभी-कभी चलने से कपड़ा गिर भी पड़ता है। इसलिए इस प्रकार कपड़ा कभी न लगाना चाहिए।

कपडा लेते समय यह ध्यान रखना चाहिए। कि वह अच्छी तरह लगाया जाय, जिससे न तो वह गिर सके और न उनके सिवा दूसरे वस्त्रों में दाग़ ही लग सकें। जब शुरू-शुरू मे लड़कियों को रजोदर्शन होता है तब घर की बड़ी स्त्रियों को चाहिए कि वे उन्हे कपड़ा लेने का अच्छा ढंग बतावें। चतुर स्त्रियाँ और

लड़कियाँ मासिक-धर्म के दिनों में ऐसे ढंग से रहती हैं कि उनकी इस अवस्था को कोई जान ही नहीं पाता।

कपड़ा लेने के सम्बन्ध में स्त्रियां एक बड़ी भारी भूल यह करती हैं कि वे मैले कपड़ों का प्रयोग करती हैं। वे यह नहीं जानती कि मैले तथा गन्दे वस्त्रों का प्रयोग करने से क्या हानि होती है। मैले तथा ऐसे कपड़े जो किसी रद्दी जगह पड़े रहते हैं जिनमे मैल वगैरह जम जाता है। इस प्रकार के कपड़ों का प्रयोग करने से तरह-तरह के रोग हो जाया करते हैं। इसलिए गन्दे तथा मैले कपड़ों का प्रयोग न करना चाहिए। जो कपड़े ऐसे समय में प्रयोग किये जायँ वे पुराने हों, किन्तु धुले हुए उजले और मुलायम होने चाहिए। कड़े अथवा मोटे कपड़े लगाने से जांघों की बग़लें छिल जाती हैं और वे कपड़े रक्त को अच्छी तरह सोखते भी नहीं।

एक ही कपड़े को दिन भर न लगाए रहना चाहिए। बल्कि जितनी बार पेशाब-पैख़ाने को जाय, उतनी ही बार गन्दा कपड़ा फेंककर दूसरा कपड़ा बदल लेना चाहिए। घर में जितने पुराने कपड़े निकलें, सब को धुला-धुलाकर ऐसे समय के लिए रख लेना चाहिए।

मासिकधर्म के दिनों में स्त्रियों को चार दिन ख़ूब आराम करना चाहिए। ठंड से बहुत बचना चाहिए। ऐसी दशा में परिश्रम करना, दौड़ना, और ज़ोर से हँसना, रोना और अधिक चलना आदि न करना चाहिए। ये सब बातें हानि पहुँचाती हैं।

प्राय: स्त्रियाँ मासिकधर्म के दिनों में और दिनों की अपेक्षा बहुत बुरी दशा से रहती हैं, अर्थात् कम से कम कपड़े पहनती हैं, फटे-पुराने कपड़े बिछाकर लेटती-बैठती हैं, ज़मीन पर सोती हैं। ये सब बातें बहुत हानिकारक हैं, इन दिनों में अच्छी तरह ख़ूब आराम से रहना चाहिए। क्योंकि इन दिनों आराम से न रहने के कारण रुधिर ठीक से नहीं गिरता। रुधिर के कम गिरने से स्त्रियों के शरीर में तरह-तरह के विकार उत्पन्न हो जाते हैं; क्योंकि रजोदर्शन होने से स्त्रियों का रक्त शुद्ध होता है। यदि इसमें ज़रा भी रुकावट हुई कि शरीर भर का रुधिर ख़राब हो जाता है और शरीर में तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। प्राय: मासिकधर्म के ठीक न होने से स्त्रियों को प्रदर की बीमारी हो जाती है।

ऋतु के दिनों में कपड़ों की कमी न करना चाहिए; बल्कि अच्छी तरह कपड़े पहनना तथा चारपाई पर ऐसा बिछौना बिछाकर सोना चाहिए, जिससे आराम मिले। चार दिन तो स्त्रियों को ख़ूब आराम और सुख से रहना चाहिए, जिससे उनके ऋतु होने में कोई बाधा न पड़े। इन दिनों स्त्रियों को भोजन का भी बहुत ध्यान रखना चाहिए। उन्हें चाहिए कि वे हल्का तथा पुष्ट भोजन करें और ठंडी तथा भारी चीज़ें न खायँ। खटाई और मिर्च से तो बहुत ही दूर रहना चाहिए।

ऋतुवती स्त्री को ऋतु के दिनों में अखण्ड ब्रह्मचर्य्य से रहना चाहिए। उसके विचारों में कोई गन्दगी न होनी चाहिए। इन

दिनों दिन में सोना, काजल लगाना, उपटन लगाना, नाखून काटना, इत्यादि मना है।

मासिक-धर्म में गड़बड़ी

प्रायः देखने में आता है कि स्त्रियों को मासिक-धर्म ठीक से नहीं होता। सौ में पाँच ही ऐसी स्त्रियाँ मिलेंगी, जिनको मासिक-धर्म-सम्बन्धी कोई शिकायत न हो; नहीं तो सब मे कुछ न कुछ खराबी मिलती है। जिन स्त्रियों को मासिक-धर्म ठीक से नहीं होता, वे तरह-तरह के रोगो से पीड़ित रहा करती हैं। वे कभी स्वस्थ नहीं रहतीं।

मासिक-धर्म का ठीक समय पर न होना, चार-पाँच दिनों से अधिक रक्त का गिरना, कम दिनों में होना, समय बढ़ जाना, रक्त का अधिक अथवा कम मात्रा में गिरना, रक्त का काला रङ्ग होना, माँस के टुकड़े गिरना—ये सब बातें खराबी की होती हैं। इन्हीं खराबियों से प्रदर सम्बन्धी भयानक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्रदर की बीमारी (अर्थात् सफेद, हरे या पीले रङ्ग का पानी गिरना) प्रायः मासिक-धर्म में गड़बड़ी होने के कारण पैदा हो जाती है। स्त्रियों का यह रोग बहुत ही भयानक है।

प्रति दिन यह देखने में आता है कि जनाने अस्पताल सैकड़ों ऐसी स्त्रियों से भरे रहते हैं, जिनको मासिक-धर्म सम्बन्धी कोई न कोई शिकायत होती है और साथ ही प्रदर की बीमारी भी होती है। इन अस्पतालों में प्रतिदिन स्त्रियों की भीड़ें देखकर

यह अनुमान लगाया जा सकता है कि कितनी स्त्रियों को मासिक-धर्म ठीक से नहीं होता।

अब यहाँ पर यह बताना है कि मासिक-धर्म में गड़बड़ी किन कारणों से हो जाया करती है।

१—गन्दे और वासना-पूर्ण विचार।

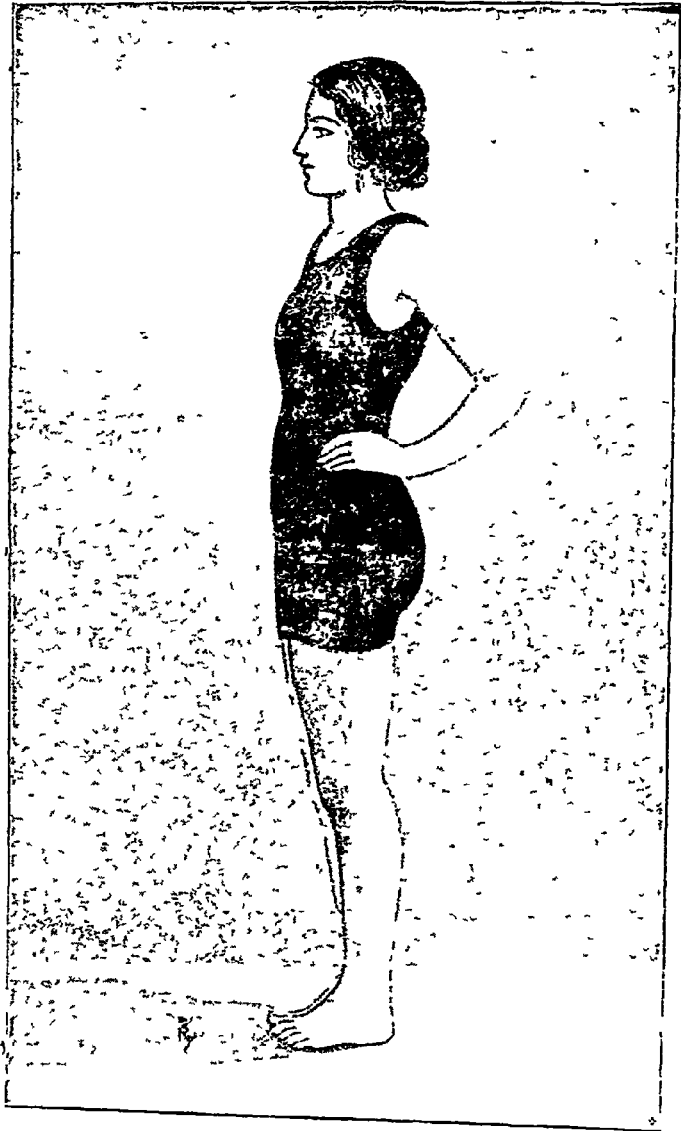
२—खटाई, मिठाई आदि अनावश्यक चीजों का अधिक खाना।

३—विषय अधिक करना।

४—स्वास्थ्य का खराब होना।

५—रोगी होना।

जो स्त्रियाँ और लड़कियाँ गन्दे उपन्यास, नाटक, गन्दे गीत अथवा गन्दी बातें सुनती हैं उनके विचार गन्दे और वासना-पूर्ण हो जाते हैं। इसी कारण ऐसी लड़कियों को समय से पहले मासिक-धर्म होने लगता है परन्तु उनको ठीक रीति से रजोदर्शन नहीं होता। गन्दे विचारों का स्त्रियों के मासिक-धर्म पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

अधिक खटाई, मिर्च और अनावश्यक चीजों के खाने-पीने से मासिक-धर्म में गड़बड़ी पैदा हो जाती है। स्त्रियों और लड़कियों को खटाई आदि खाने का बहुत शौक होता है, इसीलिए वे खट्टी चीजें बहुत खाती हैं। इस प्रकार की चीजों के खाने से मासिक-धर्म में दोष पैदा हो जाते हैं।

चित्र नं० २८ नवयुवतियो के व्यायाम पृष्ठ १४०

जो स्त्रियाँ विषय अधिक करती हैं वे कभी स्वस्थ नहीं रहतीं। उनके रजोदर्शन में अनेक ख़राबियाँ पैदा हो जाया करती हैं और इसके साथ-साथ उन्हें प्रदर रोग भी हो जाता है।

स्वास्थ्य के ख़राब होने से भी मासिक-धर्म ठीक रीति से नहीं होता।

जिन स्त्रियों तथा लड़कियों को कोई रोग होता है, उनको भी मासिक-धर्म ठीक नहीं होता। रोग की दशा में शरीर कमजोर हो जाता है और रक्त की भी कमी आ जाती है, इसलिए उनको एक तो उस दशा में मासिकधर्म प्रायः देर मे होता है और दूसरे होता भी कम है।

मासिक-धर्म मे कोई ख़राबी न होनी चाहिये। खराबी होने के जो कारण ऊपर बताये गये हैं, स्त्रियों तथा लड़कियों को उनका बहुत ध्यान रखना चाहिए। जिन स्त्रियों में कोई ख़राबी हो, उन्हें चाहिए कि वे उसके कारण को दूर करें और किसी अच्छे वैद्य या डाक्टर से उसका इलाज करावें।

ब्रह्मचर्य-पालन

स्कूलों में पढ़नेवाली लड़कियाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ समझती हैं, उसका भाव जानती हैं, परन्तु वे यह नहीं जानतीं कि इसके लाभ क्या है। इसलिए यहाँ पर उसके सम्बन्ध में यह बताना है कि ब्रह्मचर्य का पालन न करने से लड़कियों के जीवन को क्या हानि पहुंचती है, उनके शरीर किस प्रकार नष्ट होजाते हैं और उनका सोने का शरीर किस प्रकार कूड़ा-कर्कट हो जाता है।

हमारे शास्त्रों में धार्मिक ग्रन्थों में यह बताया गया है कि सोलह वर्ष की अवस्था में लड़कियों का विवाह करना चाहिए और ब्याह होने के समय तक उनको ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। ऐसा करने से ही उनको जीवन का पूर्ण सुख प्राप्त हो सकता है। परन्तु यह कितने दुःख की बात है कि लड़कियाँ इस व्रत का पालन पूर्ण रूप से नहीं करतीं।

स्कूलों में पढ़नेवाली लड़कियाँ एक दूसरे से मिलकर किस प्रकार ब्रह्मचर्य का नाश करती हैं इसके बताने की यहाँ ज़रूरत नहीं है। इसको सभी जानती और समझती हैं। उनको केवल यह जान लेना है कि उनकी इन ग़लतियों से उनको क्या-क्या दुख भोगने पड़ते हैं। जिन लड़कियों में इस प्रकार की बुरी आदतें पड़ जाती हैं, उनके शरीर में नीचे लिखे हुए लक्षण साफ़ दिखाई देते हैं—

(१) उनके शरीर की सुन्दरता मारी जाती है।

(२) शरीर का रंग पीला पड़ जाता है।

(३) ख़ून की कमी हो जाती है, जिससे उनके शरीर दिन-पर-दिन दुबले होते जाते हैं।

(४) उनके बदन पर (और विशेपकर मुख पर) ख़ुश्की होती है।

(५) छोटे और बड़े अनेक प्रकार के रोग उनके शरीर को घेरे रहते हैं।

जिन लड़कियों में ऊपर बताये हुए लक्षण पाये जाते हैं, उनके

सम्बन्ध मे यह समझ लेना चाहिए कि उनमे बुरी आदतें हैं, वे ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करतीं। प्रायः यह देखा जाता है कि ये बुरी आदतें स्कूल में पढ़नेवाली अथवा बड़े घरकी लड़कियों मे अधिकतर पाई जाती हैं गरीबों अथवा मजदूरों की लड़कियों में ये बुरी आदतें नहीं पाई जातीं। इसी कारण अमीर तथा स्कूल मे पढ़नेवाली लड़कियों से गरीबों और मजदूर की लड़कियाँ खूब हृष्ट-पुष्ट दिखाई देती हैं, उनके मुख खूब भरे हुए होते हैं और उनके शरीर नीरोग दिखाई देते हैं।

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से लड़कियों में तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। कभी उनके सिर मे दर्द है तो कभी कमर में। इसी प्रकार उन्हें एक-न-एक तकलीफ बनी ही रहती है। भूख अच्छी तरह नहीं लगती; शरीर सुस्त रहता है।

लड़किया स्वयम् यह नहीं जानती कि किन कारणों से उनको ये तकलीफे होती हैं। उनके माँ-बाप उनको दुबला-पतला और रोगी देखकर वैद्यों, हकीमों और डाक्टरों को दिखाते हैं। चिकित्सक लोग उन्हें कहीं हाजमें की, तो कहीं सिर दर्द आदि की, दवाइयाँ दे देते हैं। किन्तु इससे उन्हें कोई लाभ नहीं होता।

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से उनके वीर्य का नाश हो जाता है और जब वीर्य का नाश होता है तब उनके शरीर में तरह-तरह की खराबियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। वीर्य ही हमारे शरीर में सब से अधिक मूल्यवान वस्तु है, उसे नष्ट करने से हमारासारा शरीर कमजोर दुबला-पतला और रोगी हो जाता है।

शरीर में किसी भी रोग के हो जाने पर उनका बिना कारण जाने इलाज कर देने से कोई लाभ नहीं हो सकता। यदि किसी लड़की में कोई रोग पैदा हो गया है तो उसे खुद सोचना चाहिये कि हममें कोई बुरी आदत तो नहीं है जिसके कारण यह रोग पैदा हो गया है। यदि बुरी आदत है और वह ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करती और अपने वीर्य को नष्ट करती है तो उसे किसी भी दवा की जरूरत नहीं है। केवल उसे अपनी आदत सुधारना चाहिये। उसे दृढ़ता के साथ ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये इस प्रकार कुछ दिनों में उसका रोग अपने आप अच्छा हो जायगा और उसका शरीर भी सुन्दर दिखाई देने लगेगा।

वीर्य, शरीर को बलवान रखता है, मुख पर कान्ति रखता है और बुद्धि को तीव्र करता है। इसको बरबाद करने से मस्तिष्क निर्बल हो जाता है और स्मरणशक्ति कम हो जाती है।

अब यह तो मालूम ही हो गया कि वीर्य कितनी मूल्यवान वस्तु है और उसको नष्ट करने से हमारे शरीर को कितनी हानि पहुंचती है। किन्तु वीर्य कहते किसे हैं और कहाँ से आता है— यह जान लेना भी बहुत जरूरी है।

मनुष्य जो कुछ भोजन करता है उससे शरीर की प्रत्येक चीज बनती है। जिस प्रकार भोजन से रक्त, माँस, हड्डी, मल आदि बनते हैं उसी प्रकार वीर्य भी भोजन से बनता है। मनुष्य जो कुछ भोजन करता है उसका तीस दिनों के बाद वीर्य बनता है। यही वीर्य हमारे प्रत्येक अङ्ग में पहुँचकर उसको बलवान बनाता है।

जो लड़कियां यह चाहती हों कि हमारा शरीर किसी प्रकार नष्ट न हो और हम स्वस्थ और नीरोग रहकर जीवन बितावें उनको पूर्ण रूप से ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना चाहिये।

सदाचार

सदाचार ही मनुष्य के जीवन को ऊँचे उठाता है, संसार में आज तक जितने भी बड़े-बड़े आदमी हो गये हैं, वे सब सदाचार के बल पर ही इतने बड़े हो सके हैं।

सदाचार का अर्थ होता है अपने आचरण को शुद्ध रखना। अच्छा चाल-चलन ही सदाचार कहलाता है। लड़कियों को सदाचार की बहुत जरूरत है। ईश्वर ने उनको स्वाभाविक रूप से ही सदाचारिणी बनाया है। परन्तु संसार की गंदी संगति में पड़कर उनमें भी अनेक खराबियाँ पैदा हो जाती हैं।

जिन लड़कियों मे सदाचार होता है, जिनके आचरण शुद्ध और विकार-हीन होते हैं, उनको सभी चाहते हैं, माता-पिता से लेकर हितू, स्नेही, रिश्तेदार और सम्बन्धी—सभी उनकी शुभ-कामना करते हैं। ऐसी ही लड़कियाँ देवी कहलाती हैं और लोक-परलोक दोनों मे पूजी जाती हैं। अच्छे आचरणवाली लड़कियाँ अपने माँ-बाप के घर मे तो आदर पाती ही हैं, जब वे अपनी ससुराल जाती हैं तो वहाँ की भी वे शोभा बढ़ाती है और सभी के लिये आदरणीय होती है।

जो सदाचार इतना महत्वपूर्ण होता है, उसके लक्षण क्या हैं और उसका किस प्रकार पालन होता है, इस पर थोड़ा-सा और स्पष्ट लिखने की आवश्यकता है

अपने विचारों को कभी गंदे न होने देना, अपनी जिह्वा से कभी अश्लील और गन्दी बात न निकालना, जो स्त्री-पुरुष गंदी बातें करते हों उनके पास न बैठना और उनकी बातें न सुनना गंदे गीतों का न गाना और न सुनना, गंदी पुस्तकों को न पढ़ना और न गंदे विचार वाली स्त्रियों ही में बैठना-उठना, इत्यादि बातें सदाचार की लक्षण कहलाती हैं।

जिनमें इस प्रकार की बातें नहीं पायी जातीं; जिन्होंने अपने मन और विचारों पर इतना अधिकार कर लिया है, उनको सदाचारी ही समझना चाहिये। उनके आचरणों पर कभी किसी को सन्देह नहीं हो सकता और न होना ही चाहिये।

लड़कपन में लड़कियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता इसलिये वे बिना किसी विचार के इस प्रकार की बातों में पड़ती हैं; परन्तु आगे चलकर, थोड़े ही समय में उन पर इन बातों का प्रभाव पड़ता है तो वे अपने आप को बरबाद करने के सिवा और कुछ नहीं करतीं। इससे भी बुरी बात यह होती है कि जब कोई बुरी आदत पड़ जाती है तो फिर उसका छूटना कठिन नहीं, असम्भव हो जाता है। इसलिये जो अपने आप को ऊँचे उठाना चाहती हैं जो लड़कियाँ संसार की कीर्ति और प्रशंसा प्राप्त करना चाहती हैं, उनको चाहिये कि वे सदाचार नष्ट करनेवाली सभी बातों से बिल्कुल दूर रहें। सदाचारिणी बनने के लिए लड़कियों को नीचे लिखी बातों का पालन करना चाहिये—

१—धार्मिक पुस्तकों को पढ़ना और उन पुस्तकों मे बताई हुई बातों को अपने हृदय में स्थान देना।

२—सीता, शकुन्तला, दमयन्ती, द्रौपदी आदि-आदि स्त्रियों के जीवन-चरित्र पढ़ना और इस बात पर विचार करना कि ये स्त्रियाँ क्यों इतनी प्रसिद्ध हो सकीं और उनके जीवन में ऐसी कौन-सी बात है जिसके कारण वे आज पूजी जाती हैं। इस प्रकार जो बाते दिखाई दें, उनको अपने जीवन मे धारण करने का व्रत लेना।

३—जो स्त्रियाँ शिक्षित हैं, जिनके विचार उन्नत और आचरण शुद्ध हैं, उनका अनुकरण करना।

४—अपने विचारों और आचरणों पर सदा कड़ी नज़र रखना और यह बराबर देखते रहना कि कहीं हमसे कोई भूल तो नही हो रही है।

शिष्टाचार

अन्यान्य गुणों के साथ-साथ लड़कियों मे शिष्टाचार की भी बड़ी आवश्यकता होती है। शिष्टाचार का गुण उनके अनेक अवगुणों को ढकता है और अपने इस गुण के कारण ही, वे सभी की प्यारी-दुलारी बनती है।

व्यवहार-बर्ताव और बोलचाल की सुन्दरता ही शिष्टाचार कहलाती है। जिसके बोलचाल मे नम्रता, शील और स्नेह भरा रहता है, उसका व्यवहार सभी लोग पसन्द करते हैं। इस प्रकार

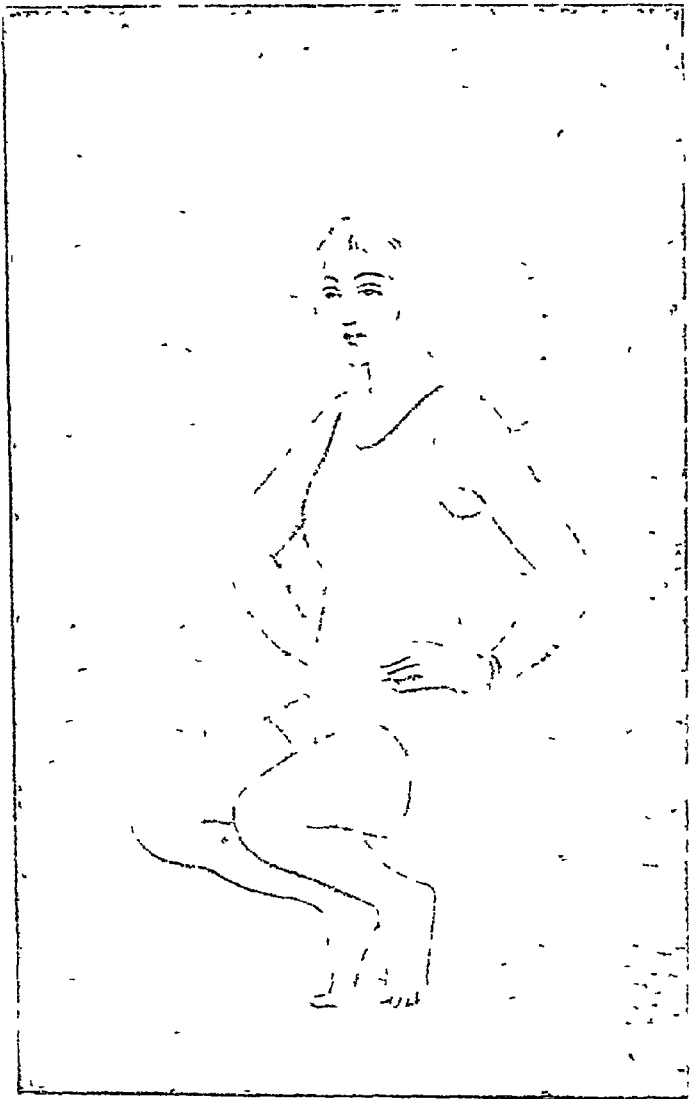
का व्यवहार ही शिष्टाचार कहलाता है। जिसकी बातचीत में रूखापन, बेमुरव्वती और कठोरता होती है, उसकी सदा लोग निन्दा करते हैं।

अपनी बातचीत की सच्चाई और नम्रता से जो दूसरों को प्रसन्न रखते हैं, उनके शिष्टाचार की सभी प्रशंसा करते हैं। यह गुण सभी में नहीं होता। जिसमें होता है, उसमें ईश्वरीय होता है। यह गुण न तो स्कूल-कालेज में पढ़ने से आता है और न बाजार में कहीं खरीदा ही जा सकता है। पर यह गुण होता बहुत मूल्यवान है। इसी गुण को पाकर मनुष्य देवता बनता है। जिसमें यह गुण नहीं होता, वह मनुष्य नहीं, बल्कि पशु हो जाता है। मनुष्य और पशु में जो अनेक प्रकार के अंतर पाये जाते हैं, उनमें से एक यह भी है। समय, अवस्था और आवश्यकता के अनुसार शिष्टाचार का प्रयोग होता है। जैसे—

१—जब कोई अपने घर आवे तो स्नेह और प्रेम के साथ उससे मिलना और आदर-पूर्वक व्यवहार करना।

२—जब किसी के घर जाना तो अपनी ओर से उसको प्रणाम या नमस्कार करके नम्रता का व्यवहार करना।

३—रास्ते में उसके साथ अथवा अन्यत्र कहीं, अकस्मात् भेंट हो जाने पर, जब कभी कोई मिल जाय तब उसे प्रणाम, नमस्कार अथवा नमस्ते करके कुशल-समाचार पूछना।

जो स्त्री-पुरुष जिस हैसियत का होता है, अथवा जो जितना

चित्र नं० २९ नवयुवतियों के व्यायाम पृष्ठ १४१

ही मान-प्रतिष्ठा रखता है, उससे उसी प्रकार का शिष्टाचार किया जाता है। इस प्रकार शिष्टाचार अनेक प्रकार के हो जाते हैं। जैसे—

१—गुरुजनों के साथ।

२—अपने से बराबरवालों के साथ।

३—अपने से छोटों के साथ।

४—नौकर-चाकरों के साथ।

५—अपरिचित स्त्री-पुरुषों के साथ।

गुरू, माता-पिता, अपने से बड़े कोई भी स्त्री-पुरुष गुरुजन कहलाते हैं। इन लोगों को सदा अपनी ओर से श्रद्धा और भक्ति के साथ प्रणाम, नमस्कार करना चाहिये। इसके सिवा उनके साथ बात-चीत में शिष्टता, भक्तिभाव और आज्ञापालन का मिश्रण होना चाहिये। उनके साथ किसी भी प्रकार का ओछापन, छिछोरापन और हँसी-मज़ाक का व्यवहार करना अनुचित होता है।

अपने बराबरवालों के साथ भी व्यवहार-बर्ताव में शील और स्नेह से काम लेना चाहिये। उनके साथ कभी इस प्रकार की बातचीत, व्यवहार-बर्त्ताव न करना चाहिये जिससे कोई निन्दा न करे। सदा इस बात का ख़याल रखना चाहिये कि हमसे कभी ऐसा व्यवहार न हो जाय, जिससे किसी का जी दुखे।

जो अपने से छोटे हैं, उनके साथ भी शिष्टाचार का ख़याल रखना चाहिये। यह न समझना चाहिये कि जो हमसे छोटे हैं उनसे हम क्या बोलें ऐसा समझना भूल है। हमारे मुँह से

कभी ऐसी बात न निकलनी चाहिये जिससे उनको दुःख मालूम हो।

यही अवस्था नौकर-चाकरों की भी है। जिन लड़कियों को ईश्वर ने सौभाग्यवान बनाया है और ईश्वर ने उनको इतना भाग्य दिया है कि वे नौकर रख सकें, उनको चाहिये कि इनके साथ शिष्ट व्यवहार करें। हमको इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उनसे कभी ऐसी बात न की जाय, जिससे उनके दिल को दुख पहुँचे। बात यह है कि कोई चाहे ग़रीब हो, चाहे अमीर मान-अपमान सभी के लिए होता है। जिस प्रकार बड़े आदमी मान को पाकर प्रसन्न होते हैं, वैसे ही छोटे आदमी भी। नौकर होने से क्या हुआ! इसलिये नौकरों-चाकरों से बात-चीत करने के साथ, उनके आदर और अपमान का बहुत ख़्याल रखना चाहिये।

जो लड़कियाँ अथवा स्त्री-पुरुष अपरिचित हों, उनसे बात-चीत करने के समय भी उचित और अनुचित व्यवहार का ख़्याल रखना चाहिये, शिष्टाचार और योग्यता से की गयी बातों की सभी लोग प्रशंसा करते हैं, किन्तु जिनमें इस प्रकार के भावों की कमी होती है, उनकी सभी निन्दा करते है।

बहनों के साथ, सखी-सहेलियों के साथ, स्कूल में साथ पढ़ने वाली लड़कियों के साथ और घर के अन्यान्य लोगों के साथ भी शिष्टाचार के इस गुण को कभी न भूलना चाहिये। शिष्टाचार का मूल मंत्र यह है कि हमारी बातचीत, व्यवहार-वर्त्ताव में बेमुरव्वती,

रूखापन और कठोरता न हो । हमको सभी के साथ मीठी बातें करनी चाहिये ।

स्वास्थ्य रक्षा

हमारे शरीर मे स्वास्थ्य का सब से ऊँचा स्थान है । स्वास्थ्य हमारा सुख है, स्वास्थ्य ही हमारा जीवन है, इसलिए स्वस्थ रहने के लिये हमको सब प्रकार का प्रयत्न करना चाहिये ।

लड़कियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता । ज्ञान हो कैसे ! सब से बड़े दुःख की बात तो यह है कि इस प्रकार की बातें लड़कियों को सुनने और जानने को नहीं मिलतीं । हमारे देश में शिक्षा की कमी है । बिना शिक्षा के इन बातों का ज्ञान नहीं होता लड़कियों के पढ़ने-लिखने के लिये जो स्कूल खुले हुये है उनमें ऐसी पुस्तके पढ़ाई जाती हैं जिनसे लड़कियों को इस प्रकार की बातों का लाभ नहीं होता । यही कारण है कि पढ़ने-लिखने पर भी बेचारी लड़कियाँ अपने जीवन के इस सुख-सौभाग्य से बंचित रहती हैं ।

प्रसन्नता की बात है कि हिन्दी में जो नई-नई किताबें प्रकाशित हो रही हैं उनमें स्वास्थ्य के लिये बहुत जोर दिया जा रहा है । पढ़ी-लिखी लड़कियों को इस प्रकार की पुस्तके पढ़नी चाहिये । उनके पढ़ने से उनको स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ऐसी बहुत-सी बाते मालूम होंगी, जिनको वे नहीं जानती । यहाँ पर स्वास्थ्य की कुछ मोटी-मोटी बाते बताना अत्यन्त आवश्यक जान

पड़ता है। उनको पढ़ने और अपने जीवन में उनका प्रयोग करने से बहुत कुछ लाभ हो सकता है।

सब से पहले मुझे यह बताना है कि स्वस्थ और तन्दुरुस्त रहने के लिये लड़कियों मे शौक होना चाहिये। जब तक उनके हृदय में इस बात का शौक होगा तब तक उनको किसी बात से लाभ नहीं हो सकता। उनको रोगी शरीर से अक्सर पैदा होने वाली बीमारियों से घृणा करना चाहिये। इसके साथ ही उनको चाहिये कि वे स्वस्थ और तन्दुरुस्त शरीर का आदर करें और स्वयम् उसी प्रकार बनने की चेष्टा करें। स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती से सम्बन्ध रखनेवाली जिन बातों का सम्बन्ध है उनपर संक्षेप में नीचे विचार किया जायगा। उनको पढ़ने और उसका उपयोग करने से स्वास्थ्य की प्राप्ति होना निश्चित है।

कपड़ों की सफ़ाई

हम लोग जिन कपड़ों को पहनते-ओढ़ते हैं उनको साफ़-सुथरा होना चाहिये। मैले और गन्दे कपड़े हमारे शरीर में रोग पैदा करते हैं। जिनके कपड़े गन्दे होते हैं; उनका स्वास्थ्य कदापि अच्छा नहीं होता। यही कारण है कि पढ़े-लिखे, शिक्षित स्त्री-पुरुष सदा अपने कपड़ों को साफ़ रखते हैं और अपने घर के बच्चों को भी साफ़-सुथरे कपड़े पहनाते हैं।

जो अक्सर एक ही कपड़ा कई-कई दिनों तक पहने रहते हैं उनके कपड़े गन्दे हो जाते हैं। गन्दे होने का कारण यह है कि

हमारे शरीर के भीतर से पसीने के साथ जो विकार, अथवा खराबियाँ निकला करती हैं—वे सब हमारे पहनने के कपड़ों में ही पहुंचती हैं। इसीलिये यदि वे कपड़े जल्दी-जल्दी धोये नहीं जाते तो बदबू देने लगते हैं। उस बदबू से हमारी नाक को ही कष्ट नहीं होता, बल्कि वह बदबू हमारी नाक के द्वारा हमारे शरीर का नाश करती है। इसलिये अपने पहनने के कपड़े जल्दी-जल्दी धोकर साफ कर लेने चाहिये।

गर्मियों में तो एक ही दो दिन मे कपड़े गन्दे हो जाते हैं। कारण यह है कि उन दिनों में पसीना बहुत निकलता है। इसलिये उन दिनों मे तो और भी जल्दी उनको धोने की जरूरत पड़ती है। अगर तीन-चार दिन भी बिना धोये कपड़े लगातार पहने जाँय, तो उन कपड़ों मे दुर्गन्धि आने लगती है। जो लड़कियाँ इस प्रकार के कपड़े पहनती हैं, उनके स्वास्थ्य के नष्ट होने में कोई सन्देह नहीं होता।

इसलिये जो लड़कियाँ अपने घर की अमीर होती हैं और जिनके पास कपड़े बहुत होते हैं उनको तो बदल-बदलकर कपड़े पहनने मे सुभीता होता है, परन्तु जो लड़कियाँ ग़रीब होती हैं और जिनके पास कपड़े कम होते हैं वही अक्सर गन्दे कपड़े पहना करती हैं। वे अक्सर यह भी सोच लेती हैं कि हमारे पास ज्यादा कपड़े ही नहीं हैं। लेकिन ऐसा सोच लेना ठीक नहीं है। मैं उन ग़रीब लड़कियों को आदर और प्यार के साथ बताना चाहती हूं कि वे थोड़े और कम कपड़ों मे भी सफाई रख सकती

हैं। वे जब स्नान करें तो अपने शरीर में पहननेवाले कपड़ों को पानी में भिगो दें और अपने हाथों से मलकर उन्हें धो डालें। इसके बाद उनको निचोड़कर धूप में फैला दें। हवा और धूप के लगने से उनके कपड़ों में जो दुर्गन्धि पैदा होगी वह नष्ट हो जायगी। इस प्रकार घंटे आध घंटे धोकर धूप मे फैला देने में को: विशेष कष्ट नहीं होता और न उसमें कुछ खर्चा ही पड़ता है। परन्तु उससे लाभ बहुत होता है।

जब कभी धोने का मौक़ा न मिले तो बिना धोए ही यों ही धूप मे कुछ देर के लिये फैला देना चाहिये। ऐसा करने से भी कपड़ों से बदबू चली जाती है। इसके बाद जब कपड़ों में कुछ अधिक मैलापन मालूम हो, तो उनको साबुन या सोडा से धो डालना चाहिये।

जो लड़कियाँ देहात में रहती हो अथवा जहाँ पर साबुन और सोडा न मिलता हो, वहाँ पर सज्जी मिट्टी मँगाकर घर में रख लेना चाहिये और कभी-कभी उस मिट्टी से ही कपड़ां को धो डालना चाहिये। जिनके कपड़े धोबियों से धुलाये जाते हैं, उनको सज्जी आदि का झंझट करने की कोई भी आवश्यकता नहीं है। कहने का अर्थ यह है कि जैसे भी हो सके, अपने कपड़ों को साफ रखना चाहिये।

घर की सफ़ाई

स्वास्थ्य के लिये घर की सफाई पर ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। घर में केवल झाड़ू लगा देने से ही पूरी सफाई नहीं

होतो, वरन् इसके साथ-साथ और भी सफाई सम्बन्धी अनेक बातों का ध्यान रखना चाहिए। घर को गन्दा रखने से एक तो वहाँ की वायु अशुद्ध होती है दूसरे मक्खियाँ और मच्छर अधिक-से-अधिक पैदा हो जाते हैं। गन्दे स्थानों में रहने से शरीर में तरह-तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं और स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

घर में जितनी जगह हो, उसे बिल्कुल साफ-सुथरी रखना चाहिए। विशेषकर पाखाना, नाली नाब-दान की सफाई पर तो बहुत ही ध्यान रखना चाहिये। नाली और नाब-दान ऐसे होने चाहिए जिनसे पानी अच्छी तरह बहता हो। पानी अथवा कीचड़ के इकट्ठा होने से उस स्थान पर मक्खियाँ और मच्छर इकट्ठा हो जाते हैं और सारे घर मे दुर्गन्धि फैलती हैं। पाखाना को प्रति दिन खूब धुलवाना चाहिए। पाखाने ऐसे होने चाहिए, जिनमें पानी जमा न हो सके।

झाड़ू देने के बाद कूड़ा-ककट घरके भीतर न जमा करना चाहिये। उसको घरके बाहर दूर कूड़ेवाले स्थानों मे ही फिकवा देना चाहिए। घरके अन्दर या बाहर दरवाजे पर कूड़ा इकट्ठा-करने से जो उसकी दुर्गन्धि होती है वह घर में फैलती है, कीड़े-मकोड़े, बिच्छू आदि उसमे छिपकर बैठ जाते हैं, जिनके काटने का डर रहता है।

घरके दरवाजे पर भी कूड़े अथवा कीचड़ के ढेर न लगवाना चाहिये। यदि घर अन्दर से साफ भी हुआ, लेकिन बाहर दरवाजे पर गन्दगी हुई तो उससे कोई लाभ नहीं होता। वहाँ की दुर्गन्धि

सहज ही घर के भीतर प्रवेश करती है। इसलिये कूड़ा-कर्कट ऐसे स्थानों में फिकवाना चाहिये, जहाँ कूड़ा फेंका जाता है। यदि किसी कारण घर में ही कूड़ा रखना पड़े, तो उसे किसी ऐसे बर्तन में रखना चाहिए जो अच्छी तरह से ढक दिया जाय।। कूड़े-कर्कट को ढककर रखने से उसकी दुर्गन्धि बाहर नहीं फैलती।

कितने ही लोगों की यह आदत होती है कि पान अथवा तम्बाकू खाकर में जहाँ चाहते हैं, वहीं थूक देते हैं। यह बहुत गन्दी आदत होती है। ऐसा करने से घर कभी साफ़ नहीं रह सकता। यदि किसी की थूकने की ही आदत हो, तो उसे एक बर्तन में सूखी मिट्टी या राख भरकर रखलेना चाहिए और फिर उसी में थूकना चाहिए। फिर प्रतिदिन उस बर्तन को साफ़ करके दूसरी मिट्टी या राख भरकर रख लेना चाहिए।

घर यदि पक्का हो तो उसे ऋतु के अनुसार धोना चाहिए और यदि कच्चा हो तो उसे गोबर से लिपाना-पुताना चाहिए। इससे घर ख़ूब साफ़-सुथरा रहेगा और मक्खियाँ-मच्छर बहुत न होने पावेंगे। घरमें सीलन बिल्कुल न रहनी चाहिए। आठवें दिन कमरों के जाले झाड़कर दीवारें और छतें साफ़ करनी चाहिए। कमरों में रखी हुई चीज़ों को हटा-हटाकर और फिर झाड़-पोंछकर रख देना चाहिए। ऐसा करने से मच्छर और मक्खियाँ नहीं होने पाती।

रहनेवाले घरों मे पशु न बाँधने चाहिए। पशुओं को बाँधने के लिए घर से अलग स्थान होना चाहिए। जिस स्थान पर पशु

बाँधे जाते हैं वहाँ की वायु उनके गोबर, लीद, मूत्र आदि से गंदी हो जाती है। यदि और कोई जगह न हो, लाचारी से घर के भीतर ही पशु बाँधना पड़ें तो उनको अपने रहने के कमरों और रसोईघर से दूर बाँधना चाहिए और उनके रहने की जगह खूब साफ रखनी चाहिए। गोबर वगैरह तुरन्त उठवाकर गीले स्थानों अथवा उनमें मूत्र पर खूब अच्छी तरह सूखी मिट्टी या राखी छोड़ देनी चाहिए। सूखी राखी या मिट्टी सब पानी सोख लेगी, इसके बाद अच्छी तरह से झाड़ू देकर उस मिट्टी को उठाकर फेंक देनी चाहिए। इस प्रकार करने से पशुओं के स्थान की बहुत कुछ सफाई हो सकती है।

शरीर की सफ़ाई

स्वस्थ शरीर सफाई पर भी बहुत कुछ निर्भर है। शरीर की सफ़ाई स्नान करने से ही हो सकती है। प्रतिदिन ठंडे पानी से खूब अच्छी तरह मल-मलकर स्नान करना चाहिए। स्नान शरीर की सफ़ाई के लिये ही किया जाता है! जो अपना धर्म समझकर लोग एक लोटा दो लोटा पानी से स्नान करते हैं वे भ्रम मे हैं। इस तरह का स्नान बहुत हानिकारक होता है। इस प्रकार स्नान करने से शरीर की सफ़ाई कदापि नहीं हो सकती। इससे शरीर का मैल फूल जाता है जिससे रोंम-छिद्र बन्द हो जाते हैं और खाल खराब हो जाती है। स्नान कुछ देर तक करना चाहिए। नहाते समय एक मोटे कपड़े को गीला करके और फिर उससे सारा शरीर रगड़ने से शरीर का मैल उतर जाता

है। इस प्रकार मलकर खूब नहाने से शरीर खूब साफ रहता है। रोज नहीं तो दूसरे-तीसरे दिन शरीर पर साबुन मलकर स्नान करना चाहिये। स्नान करने के बाद साफ अँगौछे से शरीर को खूब अच्छी तरह पोंछकर तब कपड़े पहनना चाहिये। जो लड़कियाँ स्वस्थ रहना चाहती हैं उन्हें शरीर की सफ़ाई का बहुत ध्यान रखना चाहिये।

शुद्ध वायु

हमारे जीवन में सब से अधिक आवश्यक पदार्थ वायु है। वायु के बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। बिना भोजन के और जल के तो मनुष्य कुछ दिनों तक जीवित रह सकता है, किन्तु वायु के बिना एक मिनट भी जिन्दा नहीं रह सकता। जिस वायु पर हमारा जीवन निर्भर है वह शुद्ध होनी चाहिये। अशुद्ध वायु से हमारा स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

जब हम साँस लेते हैं तब जो वायु हमारी नाक के द्वारा अन्दर जाती है उसे शुद्ध वायु कहते हैं जो वाय हमारी नाक के द्वारा बाहर निकलती है उसे अशुद्ध वायु कहते हैं। जो वायु हम नाक द्वारा खीचते हैं वह हमे पेड़ों-पौधों से मिलती हैं। हमारी निकली हुई वायु जो गन्दी होती है वह पेड़ों-पौधों को जीवन देनेवाली होती है। शुद्ध वायु शरीर में जाकर रक्त को शुद्ध करती है।

स्वस्थ रहने के लिये हमें हर समय शुद्ध वायु मिलनी चाहिये।

शुद्ध और अशुद्ध वायु कहाँ होती है यह लड़कियों को जानना चाहिये। जिन स्थानों पर जितने ही अधिक वृक्ष, छोटे-बड़े पौधे, घास होती है वहाँ की वायु बहुत शुद्ध होती है। जंगलों, पहाड़ों, मैदानों, बाग़ बग़ीचों में भी शुद्ध वायु ख़ूब मिलती है। बस्ती के बाहर, देहातों, खेतों और नदी के किनारों की (जो बस्ती से दूर हों) हवा शुद्ध और स्वास्थ्य देनेवाली होती है। समुद्र के किनारों की वायु भी शुद्ध होती है।

जिन स्थानों पर आबादी अधिक होती है उन स्थानों की वायु अशुद्ध होती है। शहरों में शुद्ध वायु नहीं होती। शहरों की गलियों और सड़कों पर जो कूड़े-कर्कट के ढेर लगाए जाते हैं उनसे वहाँ की हवा अशुद्ध हो जाती है। इसी कारण वहाँ पर रहने वाले लोगों को तरह-तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

एक स्थान पर अधिक मनुष्यों के रहने से उस जगह की वायु गंदी होजाती है। जिन जगहों मे पशु बाँधे जाते हैं वहाँ की वायु अशुद्ध हो जाती है।

जो लड़कियाँ स्वस्थ और नीरोग रहना चाहती है उन्हें शुद्ध वायु का ख़ूब सेवन करना चाहिये।

वायु सेवन

शुद्ध वायु कहाँ मिल सकती है, यह ऊपर बताया जा चुका है। किन्तु अब यह बताना है कि शुद्ध वायु कैसे और कब सेवन करना चाहिये और उसके सेवन करने से क्या-क्या लाभ होते है।

लड़कियों को प्रतिदिन प्रातःकाल वायु-सेवन के लिये किसी ऐसे स्थान पर जाना चाहिये जहाँ की वायु ख़ूब शुद्ध हो। यदि प्रातःकाल जाने में असुविधा जान पड़े तो सायंकाल के समय जाना चाहिये, किन्तु प्रातःकाल का समय सब से अच्छा होता है।

प्रतिदिन ऐसे स्थानों पर कम से कम दो ढाई घंटे वायु-सेवन करना चाहिये। इस प्रकार शुद्ध वायु शरीर में ख़ूब प्रवेश करेगी और रक्त को शुद्ध करेगी।

शुद्ध वायु सेवन करने से शरीर स्वस्थ होता है, शरीर में कोई रोग नहीं होने पाता और यदि कोई रोग हो भी तो वह दूर हो जाता है। चित्त प्रसन्न रहता है, शरीर में फ़ुर्ती रहती है और बुद्धि बढ़ती है।

लड़कियों को चाहिये कि जब वे वायु-सेवन के लिए जाँय तो साफ़ वस्त्र पहनें। मन को शुद्ध करके अच्छी-अच्छी बातों को सोचें, अपने दिल से गन्दी बातों को दूर करें, अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखनेवाली बातों पर विचार करें।

जो लड़कियाँ चाहती हैं कि हमारा स्वास्थ्य ख़ूब अच्छा रहे और हम नीरोग रहें, उन्हें प्रतिदिन शुद्ध वायु का सेवन करना चाहिये।

शुद्ध जल

हमारे जीवन में जल की बहुत आवश्यकता है। जल के बिना भी हम अधिक दिनों तक जीवित नहीं रह सकते। किन्तु स्वस्थ

रहने के लिये शुद्ध जल होना चाहिये। गन्दे जल का प्रयोग करने से तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। पीने और भोजन पकाने का पानी हमेशा ढक कर रखना चाहिये, जिससे उसमें किसी प्रकार का कोई कूड़ा-कर्कट, कीड़ा-मकोड़ा आदि न जाने पावे।

यदि किसी कारण शुद्ध जल न मिल सके और गंदे जल का ही प्रयोग करना पड़े, तो उसे उवाल और छानकर काम में लाना चाहिये।

शुद्ध जल का सेवन करने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है और चित्त प्रसन्न रहता है। वहती हुई नदियों और जिन कुओं से रोज़ पानी निकाला जाता है, उनका जल शुद्ध होता है। नलों का जल भी शुद्ध होता है।

शुद्ध भोजन

जिन लड़कियों को अपने स्वास्थ्य का ख्याल है उन्हें शुद्ध भोजन का वहुत ध्यान रखना चाहिए। भोजन हमारा जीवन है, भोजन से ही शरीर में शक्ति बढ़ती है। यदि भोजन करना वन्द कर दिया जाय तो हमारा शरीर दिन पर दिन निर्वल होता चला जाय।

भोजन के सम्बन्ध में सब से पहली बात यह है कि विना भूख कभी खाना न खाना चाहिये, नहीं तो वजाय लाभ के हानि होती है। जिनको इन बातों का ज्ञान नहीं है वे जरूरत और बिना जरूरत ठूँस-ठूँसकर खाना खाया करते हैं। इसका फल यह होता

है कि उनका स्वास्थ्य नष्ट होता है, तन्दुरुस्ती खराब होती है, रोग पैदा होते हैं और इसी गड़बड़ी के कारण सैकड़ों स्त्री-पुरुष बिना मौत की मौत पाते हैं।

दूसरी बात भोजन के सम्बन्ध में यह याद रखनी चाहिये कि जहाँ तक हो सके खाने की चीज़ें हल्की और पाचक हों। साग सब्ज़ियाँ रोज खानी चाहिये। पत्तीवाले हरे शाक बहुत लाभ-दायक और पाचक होते हैं। सड़ा-गला, बासी और अधिक समय का रखा हुआ न खाना चाहिये, नहीं तो उससे बीमारी पैदा होती है। अपने हाथ का ताज़ा बनाया हुआ भोजन सबसे अच्छा होता है। लड़कियों को इन बातों का ज्ञान होना बहुत ज़रूरी है। जो इन बातों को नहीं समझतीं, आगे चलकर उनका शरीर तो बर-बाद होता ही है, उसके सिवा उनके परिवार के अन्य लोग भी रोगी और बीमार रहा करते हैं।

लड़कियों के व्यायाम

स्वस्थ, बलवान तथा नीरोग रहने के लिये व्यायाम करना बहुत आवश्यक है जिस प्रकार पुरुषों के लिये व्यायाम करने की आवश्यकता है, उसी प्रकार स्त्रियों के लिये भी आवश्यकता है।

व्यायाम करने का अर्थ है परिश्रम करना। व्यायाम करने से हमको क्या-क्या लाभ होते हैं, यह आगे बताया जायगा, किन्तु व्यायाम अथवा परिश्रम न करने से क्या-क्या हानियाँ होती हैं, उन्हे पहले हर एक लड़की को जान लेना चाहिये।

अधिकतर लड़कियों और स्त्रियों मे जो भयंकर रोग पाये जाते हैं उसका एक बड़ा भारी कारण यह है कि वे परिश्रम नहीं करतीं। अमीर और बड़े घरों की लड़कियाँ—जो कुछ काम नहीं करतीं वे प्रायः बीमार ही बनी रहती हैं, उनके शरीर दुबले-पतले दिखाई देते है, किन्तु गरीबो और मजदूरों की लड़कियाँ अमीर लड़कियों की अपेक्षा बहुत अधिक हृष्ट-पुष्ट दिखाई देती हैं। उनका खाना कितना मोटा होता है, उनके कपड़े कितने गन्दे होते हैं किन्तु उनके शरीर खूब बलवान और भरे हुए होते हैं। इसका एक मात्र यही कारण है कि वे बहुत परिश्रमशील होती हैं। उन्हें दिन भर काम करना पड़ता है। वे भारी-भारी बोझ उठाती हैं और कोसों पैदल चलती है। वे बहुत कम बीमार पड़ती हैं।

व्यायाम तथा परिश्रम न करने से निर्बलता बढ़ती है, जब निर्बलता अधिक बढ़ जाती है हमारे शरीर में अंतर पड़ जाता और हम अपने आपको बीमार कहने लगते हैं।

व्यायाम करने से शरीर का पालन-पोषण होता है, शरीर मे बल बढ़ता है, शरीर का एक-एक अंग मजबूत होता है और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। व्यायाम करने से चित्त प्रसन्न रहता है, शरीर मे फुरती रहती है, आलस्य दूर होता है, कठिन-से-कठिन काम करना भी अच्छा लगता है, साहस बढ़ता है और शरीर में जागृति पैदा होती है।

नित्य व्यायाम करने से शरीर सुन्दर और सुडौल बनता है, मुख की कान्ति बढ़ती है और स्वास्थ्य अच्छा रहता है। यदि

शरीर में कोई रोग हो तो व्यायाम से बहुत लाभ पहुँचता है। और-और कामों के साथ-साथ लड़कियों को प्रतिदिन व्यायाम भी करना चाहिये। लडकियों को व्यायाम से प्रेम होना चाहिए और उसके करने का उनमें खूब उत्साह होना चाहिये। व्यायाम यदि लगातार हमेशा किया जायगा तभी उससे लाभ होगा। कभी-कभी करने से लाभ नहीं हो सकता। जो लड़कियाँ यह चाहती हैं कि हम हमेशा स्वस्थ रहें, हमारा शरीर बलवान और सुन्दर बने उन्हें प्रतिदिन नियम से व्यायाम करना चाहिये।

व्यायाम एक प्रकार का-परिश्रम है, यह पहले बताया ही जा चुका है। परिश्रम न करने से शरीर निकम्मा हो जाता है इसलिए व्यायाम करना बहुत जरूरी है। जो लड़कियाँ परिश्रम के काम जैसे पानी भरना; बर्तन मांजना, पीसना-कूटना आदि करना पसन्द नहीं करतीं उन्हें व्यायाम करना चाहिये। उससे उन्हें काफी परिश्रम पड़ेगा, जिससे उनके शरीर को लाभ होगा। अब यहां पर यह बताना है कि लड़कियों को कौन-कौन से व्यायाम करने चाहिये। व्यायाम करने की विधियों को जानने के पहले व्यायाम के नियमों को जान लेना बहुत आवश्यक है।

व्यायाम के नियम

(१) व्यायाम करते समय कपड़े बहुत तङ्ग न पहनना चाहिए।

(२) प्रातःकाल सूर्य निकलने के पहले या सायंकाल सूर्य

अस्त होने के बाद खुली जगह पर व्यायाम करना चाहिये। स्थान खूब साफ़ हो।

(३) व्यायाम करने के पहले आँख, नाक, दाँत, मुँह, हाथ-पैर खूब शुद्ध कर लेने चाहिये। व्यायाम करने के पहले यदि शरीर पर तेल की मालिश कर ली जाय, तो बहुत लाभ होता है।

(४) स्नान नित्य ठंडे जल से करना चाहिये, किन्तु व्यायाम करने के घन्टे दो घन्टे बाद ही स्नान करना चाहिये।

(५) भोजन अच्छा करना चाहिये, मिर्च-खटाई से बचना चाहिये।

(६) व्यायाम के समय जेवर बिलकुल न पहनना चाहिये।

(७) व्यायाम करते समय अपना मन शुद्ध रखना चाहिये और व्यायाम से होनेवाले लाभों का स्मरण करते रहना चाहिये।

(८) मासिक-धर्म के दिनों में व्यायाम बन्द रखना चाहिये।

(९) व्यायाम करते समय मुँह बिलकुल बन्द रखना चाहिये।

(१०) व्यायाम करते-करते जब शरीर में पसीना आ जाय और गला सूखने लगे तब बन्द कर देना चाहिये और फिर टहल-टहल कर थकावट और गर्मी दूर करनी चाहिये। इच्छा और शक्ति से अधिक व्यायाम करने से लाभ की जगह हानि होगी।

(११) व्यायाम के बाद पानी न पीना चाहिये, यदि प्यास लगे तो दूध पीवे। व्यायाम बताई हुई बिधि से ही करना चाहिए। किसी दिन कम या अधिक न करना चाहिए।

(१२) जब पेट न बहुत भरा हो और न बिलकुल खाली हो तब व्यायाम करना चाहिये।

व्यायाम करनेवाली लड़कियों को ऊपर बताये हुए नियमों का पालन अवश्य करना चाहिये। अब कुछ व्यायाम और उनके करने की विधियाँ यहाँ दी जाती हैं :—

(१) दोनों हाथों को पहले सीधा ऊपर ले जाओ, फिर धीरे-धीरे हाथों को झुकाते हुए हाथों की उंगलियों से पैरों की उंगलियों को छुओ। टाँगे तनी रहें और घुटने सीधी रहें। इस प्रकार कई बार करो।

(२) दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाओ फिर दोनों हाथों की उंगलियों को एक में फँसाओ। इसके बाद कमर को एक बार दाहिनी ओर, दूसरी बार बाँई ओर झुकाओ। फिर धीरे-धीरे सीधी हो जाओ।

(३) सीधी खड़ी हो जाओ। पैरों में एक फुट का फ़ासला रहे। अब दोनों हाथों को कन्धों की सीध में फैलाओ। हाथों को सीधा और खूब तना हुआ रखो और फिर शरीर को बाईं तरफ़ घुमाकर और फिर झुककर एक हाथ से ज़मीन को छुओ। झुकते हुये टाँगे बिल्कुल तनी और सीधी रहें। इसी प्रकार दाहिनी ओर करो। इसी प्रकार कई बार करो।

(४) हाथों को कमर पर रखकर सीधी खड़ी होओ। कमर से ऊपर के भाग को पीछे की ओर जितना झुका सको, झुकाओ और फिर पहली दशा में धीरे-धीरे हो जाओ। इसको भी कई बारकरो।

(५) एड़ियों को पास-पास रखकर सीधी खड़ी हो जाओ। पैर के पंजे दूर-दूर रहे। अब दोनों हाथों को कंधों की सीध में फैला कर और धीरे-धीरे दोनों एड़ियों को उठाते हुये और पैरों के पंजे के बल बैठ जाओ। फिर धीरे-धीरे खड़ी होती जाओ। हाथों को नीचा कर लो। यही क्रिया कई बार करो।

(६) कुरसी, तिपाई या खिड़की के दोनों किनारों पर दोनों हाथों को रखो। इसके बाद कोहनियों को मोड़कर बदन को कुर्सी के पास ले जाओ और फिर ऊपर उठा लो। कुर्सी से जितनी दूर खड़ी होओ उतना ही परिश्रम अधिक पड़ेगा। अपनी शक्ति के अनुसार जितनी बार कर सको, इसे करो।

(७) जमीन पर पीठ के बल लेट जाओ और पैरों को सीधा फैला दो। फिर दोनों को सीधा ऊपर उठाओ और फिर उनको नीचे ले आओ।

(८) पीठ के बल लेटकर टाँगों को सीधा फैलाओ हाथ को कमर पर रखो। फिर पैरों को सीधा रखे हुये सिर और धड़-को उठाकर धीरे-धीरे बैठ जाओ। इसमें यह ध्यान रहे कि पैर न उठने पावे। कुछ दिनों तक इसमें कठिनाई अवश्य होगी, किन्तु अभ्यास करने से आसान हो जायगा।

जो व्यायाम कठिन मालूम हों, उन्हे छोड़ न देना चाहिये, बल्कि धीरे-धीरे अभ्यास करते रहना चाहिये। अभ्यास करते-करते बिल्कुल ठीक बनने लगेंगे। कोई भी व्यायाम पहले

शुरू में थोड़ी मात्रा में करने चाहिये, फिर धीरे-धीरे उनको बढ़ाना चाहिये।

सूर्य-व्यायाम—यह व्यायाम अन्य व्यायामों से सरल और हल्का होता है। यह व्यायाम बालकों से लेकर स्त्रियों तक के लिये उपयोगी है। नियमानुसार इसके करने से बहुत लाभ होता है। यह व्यायाम जब सूर्य निकलता है तभी उसके प्रकाश में ही किया जाता है। इसके करते समय सूर्य की किरणें शरीर पर पड़नी चाहिये। शाम के समय भी यह व्यायाम किया जा सकता है। जब सूर्य अस्त होने पर हो, तभी इसे करना चाहिये। सूर्य की किरणें हमारे शरीर को बहुत लाभ पहुंचाती हैं। सूर्य-व्यायाम करने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

१—बिल्कुल सीधी खड़ी हो जाओ। शरीर एकदम तना रहे अपनी आँखों को मूँदकर और हाथ जोड़कर सूर्य की शक्तियों का स्मरण करो, फिर इसके बाद आँखें खोलो और एक गहरी साँस लो।

२—ऊपर बताई हुई रीति से सीधी खड़ी हो, फिर अपने पैरों के सामने अपने दोनों हाथों की हथेलियों को ज़मीन पर रख दो, पर याद रहे कि घुटने ज़रा भी मुड़ने न पावें। इसके बाद अपने सिर को घुटनों के पास ले जाकर नाक से घुटने छुआने की कोशिश करो। फिर हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठाकर पहली दशा में आ जाओ।

३—धरती पर हाथों और पैरों के बल खड़ी हो जाओ। हाथ बिल्कुल तने रहें। फिर एक पैर को पीछे की ओर लम्बा करो और दूसरी टाँग को आगे बढ़ाकर, मोड़कर खड़ा करो। अब जो टांग पीछे की तरफ़ फैली है उसे जितना पीछे फैला सको, फैलाओ, किन्तु पैर की उगलियाँ ही जमीन पर हों। सिर नीचे को झुका रहे, शरीर का भार हाथों की हथेलियों और पैरों के पंजों पर होना चाहिए। इस प्रकार जब एक पैर से कर चुको तब दूसरे से करो। जब दोनों पैरों से कर चुको, तब दूसरे को भी फैले हुए पैर के बराबर में कर लो और पंजों तथा हथेलियों के बल खड़ी रहो।

४—अब सिर को नीचे को तरफ झुका रहने दो। हाथों के बीच छाती की चौड़ाई के बराबर फासला होना चाहिए। अब जमीन से पाओं के दोनों पंजे, दो घुटने, हथेलियाँ, छाती और सिर या नाक छुआ दो। पेट बिल्कुल जमीन से न छूने पावे।

५—इसके बाद उठते समय हाथों के बल सीधे होकर, छाती को खूब आगे निकालकर और सिर को जितना हो सके उतना पीछे को झुकाकर, पंजों को जमीन पर टिकाए हुए उठ जाना चाहिए।

इन पाँचों विधियों को करने के बाद फिर उल्टी विधि, अर्थात् ५ नं० से शुरू करना चाहिए। यह व्यायाम जितनी जल्दी-जल्दी होसके, करना चाहिए। आरम्भ में एक-दो बार से अधिक न करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे उनका क्रम बढ़ाना चाहिए। अपनी शक्ति के अनुसार ही व्यायाम बढ़ाना चाहिए।

७ वर्ष की अवस्था से १० वर्ष की अवस्था तक लड़कियों को २५ बार से अधिक न करना चाहिए। १० वर्ष की आयु से १४ वर्ष की आयुवाली लड़कियों को ५० बार से अधिक न करना चाहिए। फिर १४ से ३० वर्ष की अवस्था तक १०० या कुछ अधिक करना चाहिए।

आजकल स्कूलों और कालेजों में जो तरह-तरह के लड़कियों के खेल खिलाये जाते हैं, वे भी एक प्रकार के व्यायाम हैं। लड़कों और लड़कियों के सभी खेल एक से होते हैं।

दौड़ना-भागना, कूदना-फाँदना, गोला फेकना, गेंद खेलना, रस्सा खींचना, डंबल भाँजना, पैरेललवार्स आदि सब लड़कियों के लिए उपयोगी हैं। सात वर्ष की अवस्था से ही लड़कियों को व्यायाम करना चाहिए। इस अवस्था मे वह शारीरिक बल खूब अच्छी तरह प्राप्त कर सकती हैं। लड़कियों को खेल भी ऐसे ही खेलने चाहिए, जिससे शरीर में फुर्ती आये, उनकी बुद्धि बढ़े।

प्रायः लड़कियों को नाचने का शौक होता है। नाचना भी एक व्यायाम है। इसमें परिश्रम पड़ता है और शरीर सुन्दर होता है। नाचना भी एक विद्या है। अब भी कितने ही स्कूलों में लड़कियों को नाचना सिखाया जाता है।

लड़कियाँ एक साधारण खेल खेलती हैं जो नाच के ही रूप में होता है। यह खेल भारतवर्ष के सभी प्रान्तों मे लड़किया खेलती है। यह खेल इस प्रकार खेला जाता है—

दो बराबर के क़दवाली लड़कियाँ आपस में एक दूसरे के

दोनों हाथ इस प्रकार पकड़ती हैं कि एक लड़की अपने हाथों की अधखुली मुट्ठी रखती है और दूसरी भी अपनी मुट्ठियाँ इस प्रकार रखकर उलटा करके उसकी उँगलियों मे फांस देती है। तब दोनो लड़कियाँ अपनी-अपनी तरफ खींचती हैं, फिर पैरों के पंजों को आपस में मिलाकर चक्कर लगाती हैं।

परदे का रिवाज

हम लोगों के घरों में जो परदे को रिवाज पाया जाता है, वह अच्छा नहीं है। परदे से स्त्रियों को बहुत हानि पहुंचती है। इस रिवाज के कारण स्त्रियों ने अपने जीवन का सब कुछ खो दिया है। इसलिए परदे का क्या मतलब है, यह बात हर एक लड़की को ध्यान से समझ-बूझ लेनी चाहिए।

परदे का मतलब केवल यह होता है कि लड़कियाँ और स्त्रियाँ बड़ों के सामने शिष्टता के साथ रहें, उनके नेत्रों मे बड़ों का बड़प्पन हो, उनकी मान-प्रतिष्टा हो। बुजुर्गों और गुरुजनों के साथ स्त्रियाँ अपनी आंखों मे शील, आदर और नम्रता का भाव रखें। जो गैर हैं, पराये हैं, जो गुंडे और बदमाश है, उनको देखकर लड़कियाँ और स्त्रियाँ घृणा करें। उनको बुरा समझें और जहाँ तक होसके, उनकी ओर आँख उठाकर भी कभी न देखे। परदे का केवल यही मतलब होता है।

परन्तु आजकल घूँघट का काढ़ना और कपड़ों से मुँह और आंखों को बंदकर लेने की जो प्रथा पाई जाती है, वह मूर्खता के

सिवा और कुछ नहीं है। यह परदा, एक बनावटी परदा है, जिससे लाभ के स्थान पर हानि ही हानि है। यही कारण है। कि हमारे देश में जब से शिक्षा का प्रचार हुआ है, तब से परदे का रिवाज कम होने लगा है और जैसी-ही-जैसी शिक्षा बढ़ती जाती है, परदे का रिवाज कम होता जाता है।

यही दशा दूसरे देशों की भी है। हमारे ही देश में परदा नहीं पाया जाता, बल्कि संसार के सभी देशों में परदे का रिवाज किसी समय मौजूद था। परन्तु अन्य देशों में शिक्षा के विस्तार से परदे का रिवाज मिट गया। हमारे देश के सिवा ऐसे और भी कितने ही देश है, जहाँ पर परदा आज तक किसी न किसी रुप में पाया जाता है। लेकिन परदे का यह रिवाज अब संसार से बहुत जल्दी उठ जाने वाला है।

परदे के सम्बन्ध में सब से ताज्जुब की बात यह है कि स्त्रियाँ अपने घर के आदमियों से परदा करती हैं, परन्तु बाहरी आदमियों से नहीं करतीं। यह तो सभी लोगों ने देखा होगा कि अपने घर में रहकर जो रात-दिन परदे की बूबू बनी रहती हैं, वे जब कभी मेले-तमाशे में बाहर जाती हैं तो उनका परदा घर मे ही छूट जाता है। यह भी रोज़ देखा जाता है कि स्त्रियाँ अपने घर से निकलते ही घूँघट खोल देती हैं। इसका तो यही अर्थ होता है कि घूँघट घर के आदमियों के लिए होता है। कितनी उलटी बात है। परदें के सम्बन्ध में नीचे एक सच्ची घटना लिखकर मैं यह बताना चाहती हूं कि परदे से कितनी हानि हो रही है।

एक आदमी गंगा नहाने के विचार से कानपुर मे सरसैयाघाट की ओर जा रहा था। जब वह गंगा किनारे पहुँचा तो देखा कि वहाँ पर दो-तीन स्त्रियाँ किसी आदमी से लड़ रही थीं। यह आदमी भी जाकर वहीं खड़ा होगया। जो स्त्रियाँ लड़ रही थी उनमें एक स्त्री जवान थी और एक बृद्धा। जवान स्त्री सुन्दरी थी उसी से किसी गुंडे ने छेड़-छाड़ की थी। जब वहाँ पर कहा सुनी हुई तो कितने ही आदमियों की वहाँ पर भीड़ लग गई। जो आदमी गंगा नहाने गया था, कुछ देर तक खड़े हुए वहाँ का तमाशा देखता रहा, और उसके बाद, उसने जाकर गङ्गा नहाई और अपने घर चला गया। उसी दिन शाम को वह आदमी अपने एक मित्र के यहाँ गया और सरसैयाघाट की वह कथा कहने लगा। बातों-बातों में उसने स्त्रियों को कुछ ऐसी बाते भी कहीं जो उसे न कहनी चाहिए थीं। जब वह कह चुका, तो मित्र ने दुख के साथ उस चर्चा को सक्षेप मे बताकर यह प्रकट किया कि वह जवान स्त्री उसी की स्त्री थी।

मित्र की इस बात को सुनकर वह आदमी चौंक उठा। उसके बदन का रक्त सूख गया। आश्चर्य के मारे उसके मुँह से कुछ देर तक बात न निकली। वह बहुत शरमिन्दा हुआ। वह बार-बार सोचने लगा कि यदि मै उस स्त्री को जानता होता, तो गंगाजी के किनारे मैं उस गुन्डे को ठोंककर उसका इलाज करता।

प्यारी लड़कियो, देखी, उस आदमी की दशा! वह अक्सर अपने मित्र के घर जाता था; परन्तु परदे का यह फल हुआ कि मित्र

की धर्म-पत्नी एक मुसीबत में पड़ गई और ईश्वर ने इतनी सहायता की कि उसके पति का एक मित्र वहाँ संयोग से पहुँच गया; परन्तु वह भी सिवा उसकी हँसी उड़ाने के और कुछ न कर सका। कारण यह था कि वह यह जानता ही न था कि यह स्त्री कौन है। परदे का यही नतीजा है।

इसी प्रकार की एक और सच्ची घटना है जो बिल्कुल अपनी समझी-बूझी है।

एक बहू अपनी सास के साथ गंगा नहाने गई। नहा-धोकर जब वह लौटी तो रास्ते में आदमियों और स्त्रियों की काफ़ी भीड़ थी। उसी समय एक दूसरी वृद्ध स्त्री, अपनी बहू को नहलाकर लिवाये जारही थी। रास्ते में दोनों वृद्ध स्त्रियाँ और उनकी बहुएँ एक-दूसरे के पास होकर चलने लगीं। दोनों वृद्ध स्त्रियाँ आगे-आगे चलरही थीं और उनकी बहुएँ घूँघट काढ़े हुये अपनी-अपनी सासुओं के पीछे चल रही थीं। रास्ता चलते-चलते पहली बहू अपनी सास से छूट गई और धोखे से उसने वृद्ध स्त्री का पीछा कर लिया और दूसरी बहू ने अपनी सास से छुटकर पहली बहू की सासका पीछा करलिया। बड़ी देर के बाद दोनों वृद्ध स्त्रियाँ जब अपने घरों के भीतर पहुँची तो उस समय यह रहस्य खुला कि वे दोनों स्त्रियाँ बहुओं को खोकर कोई दूसरी स्त्री लेआई। जो बहू जिस घर में पहुँच गई थी, उसने वहीं से अपना पता बताया। इस प्रकार वे दोनों बहुएँ बदली गयीं!

अब इस परदे के सम्बन्ध में और क्या कहा जाय!! इस प्रकार

तरह-तरह की बातें प्रायः नित्य ही हुआ करती हैं जो इस बात को स्पष्ट बताती हैं कि परदे से कैसे भयंकर उत्पात हुआ करते हैं।

जो लोग परदे को मानते हैं, उनका कहना है कि यदि परदा न रखा जायगा तो स्त्रियाँ ख़राब हो जाँयगी। उनका यह कहना बिल्कुल ग़लत है। बल्कि ऐसा कहना ही पाप करना है। स्त्रियों और लड़कियों को अच्छी-अच्छी बातें सुना-सुनाकर उनको अच्छे रास्ते पर लाना चाहिए। जब उनको अच्छी बातों का ज्ञान हो जायगा, तो वे खुद ही बुरी बातों से और बुरे आदमियों से घृणा करने लगेंगी। परन्तु ऐसा न करके घूँघट कढ़वाना और परदे में रखना अच्छा नहीं है।

आजकल जितने बड़े-बड़े विद्वान हैं, सभी लोग परदे को बुरा समझते हैं। बड़ी-बड़ी सभाओं में रात-दिन चिल्ला-चिल्लाकर बताया जाता है कि परदे को बन्द करो, परदे की प्रथा को तोड़ो। इससे हमारी लड़कियों और बहनों का सर्वनाश होरहा है!

जितने भी समाचार-पत्र निकलते हैं, मासिक-पत्र और पाक्षिक पत्र काम करते हैं, सब मे यही एक पुकार मची हुई है कि परदे का नाश करो। इससे जो जो ख़राबियाँ हैं, उन पर रोज सैकड़ों-हजारों लेख लिखे जाते हैं। इसीलिए पढ़ी-लिखी लड़कियों को इन सब बातों को समझना चाहिए और जो गन्दी बातें समाज में फैली हुई हैं उनका नाश करना चाहिए।

कुछ लोग कहा करते हैं कि परदे का रिवाज हमारे देश में प्राचीन काल से चला आता है, परन्तु उनका ऐसा कहना ग़लत है।

हमारे देश में, प्राचीन काल में परदे का रिवाज नहीं था और न उस समय स्त्रियाँ परदा ही करती थीं। यह रिवाज बीच में पैदा हुआ है। जो लोग इतिहास पढ़ते हैं, वे जानते हैं, प्राचीन काल में परदा नहीं था। सीता का जीवन-चरित्र पढ़कर देखो। शकुन्तला की जीवनी पढ़ो। दमयंती का हाल पढ़ो। सावित्री की ओर देखो। किसको-किसको गिनाएँ, किसी में भी परदा न था। कोई भी परदा न करती थीं। तब क्या यह कहा जा सकता है कि उस समय स्त्रियाँ खराब होती थीं! यह बात कहने के लिये किसी मे साहस नहीं है। जिन स्त्रियों की आज पूजा होती है जिनको देवियाँ कहकर आज मस्तक झुकाया जाता है, और जिनके जीवन-चरित्र पढ़कर आज बड़े-बड़े ब्रह्म-ज्ञानियों के छक्के छूटते हैं, उनके नाम पर कोई धब्बा नहीं लगा सकता।

प्यारी बालिकाओ! यह परदा बनावटी परदा है। तुम असली परदा करो। असली लज्जा को अपनी आँखों में स्थान दो। तुम्हारी आँखों मे शील, स्नेह और आदर हो यही तुम्हारा असली परदा है। जिसको सत्य का ज्ञान नहीं है, जिसको ईश्वर का ज्ञान नहीं है और जिसको धर्म का भय नहीं है, उसको परदा क्या कर सकता है! इसलिये तुमको असली परदे की जरुरत है—तुमको बनावट से घृणा करनी चाहिये और असलियत स्नेह रखना चाहिए। सत्य और धर्म का आदर करो। उसी से तुम्हारा उद्धार होगा। उसी से तुम्हारी जय होगी और उसी का अनुकरण करके तुम अपना, अपने कुल का, अपने देश का, उद्धार कर सकोगी।

लड़कियों के गाने

लड़कियों में गाने-बजाने का बहुत शौक होता है। यह शौक किसी प्रान्त अथवा देश-मात्र में नहीं है, बल्कि संसार के सभी देशों की लड़कियों और स्त्रियों में यह शौक पाया जाता है। यह स्वाभाविक होता है। यही कारण है कि जंगली और असभ्य जातियों की स्त्रियों और लड़कियों से लेकर सभ्य-से-सभ्य और शिक्षित-से-शिक्षित लड़कियों और स्त्रियों मे यह शौक पाया जाता है।

सभ्य संसार मे जितनी शिक्षा बढ़ती जाती है, उतना ही गाने और बजाने का शौक बढ़ता जाता है। प्रसन्नता की बात यह है कि स्त्री-शिक्षा में—सभी स्कूलों और विद्यालयों में—गाने और बजाने को स्थान मिला है। नियम और क़ायदे के अनुसार उनमें पढ़नेवाली बालिकाओं को गाने और बजाने की भी शिक्षा दी जाती है।

सगीत सचमुच ही बड़ी सुन्दर चीज़ है। इसके समान प्रिय और आकर्षक संसार में शायद ही कोई दूसरी चीज़ हो। शायद ही कोई संसार में ऐसा हो जिसपर सुन्दर गाने का प्रभाव न पड़ता हो। हमारे शास्त्रों में भी साहित्य, संगीत और कला इन तीनों को बहुत ऊँचा स्थान मिला है। उनमें तो यहाँ तक लिखा गया है कि जिस मनुष्य में इन तीन बातों में कोई बात न हो, वह बिन सींग और पूँछ का पशु होता है।

संगीत में रोचकता होती है, माधुरी होती है। शायद इन्हीं गुणों के कारण संगीत स्त्रियों को ही शोभा देता है। जिस ईश्वर ने स्त्री-जीवन की रचना की है, उसने स्त्री-जीवन के अनुकूल ही संगीत की सृष्टि की है! दोनों मे अद्भुत समता है! यही कारण है कि लड़कियों और स्त्रियों को गाने और बजाने का शौक़ होता है।

लड़कियाँ तरह-तरह के गाने सुनना चाहती हैं और गाना भी चाहती हैं; परन्तु उनकी इच्छा के अनुसार सुन्दर-मनोहर और आदर्श गाने उनको नहीं मिलते। इस अभाव में अनुचित और गंदे गानों से ही उनको कभी-कभी अपना काम चलाना पड़ता है; परन्तु मेरी समझ में यह बात लाभदायक नहीं है। लड़कियों की यह स्वाभाविक ज़रूरत सभी लोग अनुभव करते हैं और शायद इसी कारण आज बड़े-बड़े घरों में, जहाँ शिक्षा है, लड़कियों को संगीत की शिक्षा देने का उत्तम-से-उत्तम प्रबन्ध किया जाता है। जहाँ लड़कियों को यह सुविधा नहीं होती, वहाँ अनुचित और अयोग्य गानों में लड़कियों को पड़ना पड़ता है। यह अवस्था इस बात की सूचक है कि लड़कियों को ऐसे सुन्दर और मनोहर गाने बताये जाँय, जिनका प्रभाव उनके हृदय पर अच्छा पड़े। जिन गानों को वे लड़कियाँ अपनी माताओं, अपने भाइयों और पिताओं तथा सम्बन्धियों और शुभचिन्तकों के सामने गासकें, इस ज़रूरत को पूरा करने के लिए सुन्दर से सुन्दर गाने योग्य गाने नीचे दिये जाते हैं।

बन्दे मातरम्

सुजलाम् सुफलाम् मलयज शीतलाम्,
शस्य श्यामलाम् मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥

शुभ्र ज्योत्स्ना, पुलकित यामिनीम्,
फुल्ल कुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्।
सुहासिनीम् सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम् मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥

त्रिंश कोटि कण्ठ कलकल निनाद कराले,
द्वित्रिंश कोटि भुजैर्धृत खर करवाले ॥
के बोले मा, तुमि अबले,
बहु बल धारिणीम् नमामि तारणीम्।
रिपुदल वारिणीम् मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥

तुमि विद्या, तुमि धर्म, हृदि तुमि तुम मर्म
त्वंहि प्राणाः शरीरे।
बाहु ते तुमि मा शक्ति
हृदये तुमि मा भक्ति,

तोमारई प्रतिमा गड़ि मन्दिरे मन्दिरे,
त्वंहि दुर्गा दश प्रहरण धारिणीम् ॥
कमला कमल दल विहारिणीम्,
वाणी विद्या दायिनी नयामित्वाम्।

नमामि कमलाम् अमलाम् अतुलाम् सुजलाम्,
सुफलां मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥
श्यामलाम् सरलाम् सुस्मिताम् भूषिताम्,
धरणीम् भरणीम् मातरम् ॥ बन्देमातरम् ॥

(२)

मैया मेरी मैं नहिं माखन खायो।
भोर भयो गैयन के पाछे मधुबन मोहिं पठायो।
चार पहर बंसीवट भटक्यो साँझ परे घर आयो॥
मैं बालक बहियन को छोटो छीको किस विधि पायो।
ग्वालबाल सब बैर परे हैं बरबस मुख लपटायो॥
तू जननी मन की अति भोरी इनके कहे पतियायो।
जिय तेरे कछु भेद उपज है जान परायो जाओ॥
यह ले अपनी लकुट कमरिया बहुतहि नाच नचायो।
सूरदास तब विहँसि जसोदा ले उर कंठ लगायो॥

(३)

काया बौरी, चलत प्रान काहे रोई ॥ टेक ॥
काया पाय बहुत सुख कीन्हों नित उठि मलि मलि धोई।
सो तन छिआ छार ह्वै जैहै नाम न लैहै कोई॥
कहत प्रान सुन काया बौरी मोर तोर संग न होई।
तोहिं अस मित्र बहुत हम त्यागा सङ्ग न लीन्हा कोई॥
ऊसर खेत कै कुसा मँगावै चाँचर चवर कै पानी।
जीवत ब्रह्म को कोई न पूजै मुरदा कै मिहमानी॥

चित्र न० ३२ नवयुवतियो के व्यायाम पृष्ठ १४२

सब सनकादि आदि ब्रह्मादिक शेष सहित सुख होई।
जो-जो जन्म लियो वसुधा में थिर न रह्यो है कोई॥
पाप पुन्य हैं जन्म सँघाती समुझि देख नर लोई।
कहत कबीरा अन्तर की गति जानत विरला कोई॥

(४)

माया महा ठगिनी हम जानी।
तिरगुन फाँस लिये कर डोले बोले मधुरी बानी॥
केशव के कमला ह्वै बैठी शिव के भवन भवानी।
पंडा के मूरत ह्वै बैठी तीरथ में भई पानी॥
योगी कै योगिन ह्वै बैठी राजा के घर रानी।
काहू कै हीरा ह्वै बैठी काहू के कौड़ी कानी॥
भक्तन के भक्तिन ह्वै बैठी ब्रह्मा के ब्रह्मानी।
कहै कबीर सुनो हो सन्तो यह सब अकथ कहानी॥

(५)

करम गति टारे नाहिं टरे।
मुनि वशिष्ठ से पंडित ज्ञानी सोधि के लगन धरी।
सीता हरण मरण दशरथ को बन में विपति परी॥
कहँ वह फन्द कहाँ वह पारधि कहँ वह मिरग चरी।
सीता को हरि लै गयो रावण सुवरन लङ्क जरी॥
नीच हाथ हरिचन्द्र विकाने बलि पाताल धरी।
कोटि गाय नित पुन्न करत नृप गिरगिट जोंन परी॥

पांडव जिनके आपु सारथी तिन पर बिपति परी।
दुर्योधन को गरब घटायो जदुकुल नास करी॥
राहु केतु और भानु चन्द्रमा विधि संयोग परी।
कहत कबीर सुनो भाई साधो होनी हो के रही॥

(६)

बसो मेरे नैनन में नँदलाल।
मोहनी मूरति साँवली सूरति नैना बने बिशाल॥
अधर सुधारस मुरली राजित उर बैजन्ती माल।
छुद्रघटिका कटि तट शोभित नूपुर शब्द रसाल॥
"मीरा" प्रभु सन्तन सुखदाई भक्त बछल गोपाल।बसो०॥

(७)

छाड़ु मन हरि बिमुखन को संग।
जाके संग कुमति उपजत है परत भजन में भंग॥
कागहि कहा कपूर चुंगाये स्वान-नहाए गंग।
खर को कहा अरगजा लेपन मरकट भूषन अंग॥
पाहन पतित बान नहिं बेधत रीतो करत निषंग।
"सूरदास" खलकारी कामरि चढ़त न दूजो रंग॥

(८)

झीनी झीनी बीनी चदरिया।
काहे कै ताना काहे कै भरनी, कौन तार से बीनी चदरिया॥
इंगला पिंगला ताना भरनी, सुखमन तार से बीनी चदरिया॥

आठ कँवल दल चरखा डोलै, पाँच तत्व गुन तीनी चदरिया।
साईं को सियत मास दस लागे, ठोक ठोक के बीनी चदरिया॥
सो चादर सुर नर मुनि ओढ़ी, ओढ़ि कै मैली कीन्हीं चदरिया।
दास कबीर जतन से ओढ़ी, ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया॥

(९)

प्रीति करि काहू सुख न लह्यो।
प्रीति पतंग करी दीपक सों आपै प्राण दह्यो॥
अलिसुत प्रीति करी जलसुत सों सम्पति हाथ गह्यो।
सारङ्ग प्रीति करी जो नाद सों सन्मुख बाण सह्यो॥
हम जो प्रीति करी माधव सों चलत न कछू कह्यो।
सूरदास प्रभु बिन दुख दूनो नैनन नीर बह्यो॥

(१०)

मन न रँगाए, रँगाए जोगी कपरा।
आसन मारि मन्दिर में बैठे, नाम छाड़ि पूजन लागे पथरा॥
कनवा फड़ाय जोगी जटवा बढ़ौलों, दाढ़ी बढ़ाय जोगी होई गैलें बकरा।
जङ्गल जाय जोगी धुनिया रमैलों, काम जराय जोगी बनि गैलें हिजरा॥
मथवा मुड़ाय जोगी कपड़ा रँगौलैं, गीता बाँचि कै होई गैलैं लबरा।
कहत कबीर सुनो भाई साधो, जम दरवजवाँ बाँधल जैबे पकरा॥

(११)

मेरे तो गिरिधर गोपाल दूसरा न कोई।
दूसरा न कोई साधो सकल लोक जोई॥

भाईछोड्या, वन्धु छोड्याछोड्या सगासोई ।
साध संग बैठ-बैठ लोक लाज खोई ॥
भगत देख राजी भई जगत देख रोई ।
अँसुवन जल सींच-सींच प्रेम बेलि बोई ॥
दधि मथ घृत काढ़ लियो डारि दई छोई ।
राजा विष कोप्यालो भेज्योपीय मगन होई ॥
अब तो बात फैल गयी जाणै सब कोई ।
"मीरा" रामलगनलागीहोनी होय सो होई ॥

(१२)

अँखियाँ हरि दरसन की प्यासी ।
देख्यो चाहत कमल नैन को निसिदिन रहत उदासी ॥
आये ऊधो फिरि गये आँगन डार गये गर फाँसी ।
केसरि को तिलक मोतिन की माला वृन्दावन को बासी ॥
काहू के मन की कोऊ न जानत लोगन केमनकी हांसी ।
सूरदास प्रभु तुम्हरे दरस को जाइ करवँट ल्यों कासी ॥

(१३)

तेरे दया धरम नहिं मन में, मुखड़ाक्यादेखो दरपन में ।
घरबारी तो घर में राजी, फक्कड़ राजी बन में ॥
ऐंठी धोती पाग लपेटी, तेल चुवत जुलफन में ।
गली गली की सखी रिझाई, दाग लगाया तन में ॥
पाथर की एक नाव बनाई, उतरा चाहे छन में ।
कहत कबीर सुनो भाई साधो, कायर चढ़ै न रन में ॥

(१४)

जागिये कृपा निधान जानिराय रामचन्द्र
　　जननी कहै वार-वार भोर भयो प्यारे।
राजिव लोचन विशाल प्रीति वापिका मराल
　　ललित कमल वदन ऊपर मदन कोटि वारे॥
अरुण उदित विगत सर्वरी सांसक किरनहीन
　　दीप-दीप ज्योति मलिन द्युति समूह तारे।
मनहु ज्ञान घन प्रकाश बीते सब भौ विलास
　　आस वास तिमिर तोम तरनि तेज जारे॥
बोलत खग निकर मुखर मधुर करि प्रतीत सुनहुँ,
　　श्रवण प्रान जीवन धन मेरे तुम वारे।
मनहु वेद वन्दी मुनि वृन्द सूत मागधादि
　　विरुदवदत जय-जय जय जयति कैटभारे॥
सुनत वचन प्रिय रसाल जागे अतिशय दयाल
　　भागे जंजाल विपुल दुख कदुम्ब टारे।
"तुलसिदास" अति अनन्द देख के मुखारविंद
　　छूटे भ्रमफन्द परमानन्द द्वन्द भारे॥

(१५)

हमारे प्रभु अवगुन चित न धरो।
समदरसी है नाम तिहारो चाहे तो पार करो॥
इक नदिया इक नार कहावत मैलोहि नीर भरो।
जब दोनों मिलि एक वरन भये सुरसरिनाम परो॥

इक लोहा पूजा में राखत इक घर बधिक परो।
पारस गुन अवगुन नहिं चितवैं कंचन करत खरो॥
यह माया भ्रम जाल कहावै "सूरदास" सगरो।
अबकी बार मोहिं पार उतारो नहिं प्रन जात टरो॥

(१६)

जाग गया तब सोना क्या रे।
जो नर तन देवन को दुर्लभ सो पाया अब रोना क्या रे॥
ठाकुर से कर नेह आपना इंद्रिन के सुख होना क्या रे।
जब वैराग्य ज्ञान उर आया तब चाँदी औ सोना क्या रे॥
दारा सुवन सदन में पड़ के भार सबों का ढोना क्या रे।
हीरा हाथ अमोलक पाया काँच भाव में खोना क्या रे॥
दाता जो मुख माँगो देवे तब कौड़ी भर दोना क्या रे।
गिरिधरदास उदर पूरे कर मीठा और सलोना क्या रे॥

(१७)

तू दयाल, दीन हौं, तू दानि हूं भिखारी।
हूं प्रसिद्ध पातकी, तू पाप पुञ्ज हारी॥
नाथ तू अनाथ को, अनाथ कौन मोसों।
मो समान आरत नहिं, आरत हरि तोसो॥
ब्रह्म तू, हूं जीव, तू ठाकुर, हूं चेरो।
तात मात गुरु सखा तू सब विधि हितु मेरो॥
तोहि मोहि नाते अनेक मानिए सो भावै।
ज्यों-त्यों "तुलसी" कृपाल चरणशरण आवै॥

(१८)

मन की मन ही माहिं रही ॥
ना हरि भजे न तीरथ सेये चोटी काल गही ।
दारा मीत पूत रथ संगति धन जन पूर्ण मही ॥
और सकल मिथ्या यह जानो भजना राम सही ।
फिरत-फिरत बहुते जुग हारयो मानस देह लही ॥
'नानक'कहतमिलनकीबिरियाँसुमिरत कहा नहीं ॥

(१९)

अब लौं नसानी अब न नसैहौं ।
राम कृपा भवनिसा सिरानी जागे फिर न डसैहौं ॥
पायो नाम चारु चिन्तामनि उर करतें न खसैहौं ।
श्याम रूप सुचि रुचिर कसौटी चित कंचनहिं कसैहौं ॥
परबस जानि हँस्यो इन इन्द्रिन निज बस ह्वै न हँसैहौं ।
मन मधुकर मन"तुलसी"रघुपति-पद-कमलननिबसैहौं॥

(२०)

जग मे पतिव्रत सम नहिं आन ।
नारि हेतु कोई धर्म न दूजो जग में यासु समान ॥
अनसुइया सीता सावित्री इनके चरित प्रमान ।
पति देवता तीय जग धन-धन गावत वेद पुरान ॥
धन्य देस कुल जहँ निवसत हैं नारी सती सुजान ।
धन्य समय जब जन्म लेत ये धन्य ब्याह अस्थान ॥

सब समर्थ पतिबरता नारी इन सम और न आन।
याही ते स्वर्गहु में इनको सबै करत गुन गान॥

(२१)

शरणागतपाल कृपाल प्रभो ! हमको इक आस तुम्हारी है।
तुम्हरे सम दूसर और कोऊ नहिं दीनन को हितकारी है॥
सुधि लेत सदा सब जीवन की अति ही करुना बिस्तारी है।
प्रतिपाल करैं बिन ही बदले अस कौन पिता महतारी है॥
जब नाथ दया करि देखत हौ छुटि जात बिथा संसारी है।
बिसराय तुम्हें सुख चाहत जो अस कौन निदान अनारी है॥
परवाहि तिन्हें नहिं स्वर्गहु की जिनको तव कीरति प्यारी है।
धनि है धनि है सुखदायक जो तव प्रेम सुधा अधिकारी है॥
सब भाँति समर्थ सहायक हौ तव आश्रित बुद्धि हमारी।
"परतापनरायण" तो तुम्हरे पद-पंकज पै बलिहारी है॥

(२२)

पितु मातु सहायक स्वामि सखा तुमही एक नाथ हमारे हो।
जिनके कछु और अधार नहीं तिनके तुमहीं रखवारे हो॥
सब भांति सदा सुखदायक हौ दुख दुर्गन नासन हारे हो।
प्रतिपाल करौ सगरे जग को अतिसै करुना उर धारे हो॥
भुलहैं हमहीं तुमको तुम तो हमरी सुधि नाहिं बिसारे हो।
उपकारन को कछु अंत नहीं छिन ही छिन को बिस्तारे हो॥
महराज महा महिमा तुम्हरी समुझैं बिरले बुधि बारे हो।
शुभ शान्ति निकेतन प्रेम निधे ! मन मन्दिर के उजियारे हो॥

चित्र न० ३२ नवयुवतियो के व्यायाम पृष्ठ १४२

यहि जीवन के तुम जीवन हौ इन प्रानन के तुम प्यारे हो।
तुम सौं प्रभु पाय प्रताप हरी किहि के अब और सहारे हो॥

(२३)

दीनन दुख हरन देव, सतन हितकारी॥
अजामील गीध व्याध, इनमें कहु कौन साध।
पंछी हू पद पढ़ात, गनिका-सी तारी॥
ध्रुवके सिर छत्र देत,प्रह्लाद को उबार लेत।
भक्त हेत बाँध्यो सेत, लङ्कपुरी जारी॥
तन्दुल देत रीझ जात,साग पात सों अघात॥
गिनत नहीं जूठे फल, खाटे-मीठे-खारी॥
गज कोजब ग्राह ग्रस्यो, दुःशासनचीर खस्यो।
सभा बीच कृष्ण कृष्ण, द्रोपदी पुकारी॥
इतने में हरि आइ गये बसनन आरूढ़ भये।
सूरदास द्वारे ठाढ़ो, आँधरो भिखारी॥

(२४)

सुनेरी मैंने निर्बल के बल राम।
पिछली साख भरूँ सन्तन की, अड़े संवारे काम॥
जब लगि गजबलअपनोबरत्यो, नेक सरयो नहि काम।
निर्बल ह्वै बल राम पुकारयो, आये आधे नाम॥
द्रुपद-सुता निर्बल भई ता दिन तजि आये निज धाम।
दुःशासन की भुजा थकित भई, बसन रूप भये श्याम॥

जप-बल तप-बल और बाहु-बल चौथो है बल दाम।
सूर किसोर-कृपातें सब बल, हारे को हरिनाम ॥

(२५)

हम भक्तन के भक्त हमारे।
सुन अर्जुन परतिज्ञा मोरी, यह व्रत टरत न टारे ॥
भक्तन काज-लाज हिय धरि कैं, पाय पियादे धायो।
जहँ जहँ भीर परे भक्तन पै, तहँ तहँ होत सहायो ॥
जो भक्तन सों बैर करत है, सो निज वैरी मेरो।
देख बिचार भक्त हित कारन, हाँकत हौं रथ तेरो ॥
जीते-जीत भक्त अपने की, हारे हार बिचारौं।
सूरश्याम जो भक्त बिरोधी, चक्र-सुदर्शन मारौं ॥

(२६)

सोइ रसना जो हरिगुण गावै।
नैनन की छवि यहै चतुरता, ज्यों मकरन्द मुकुन्दहि ध्यावै।
निर्मल चित तौ सोई साँचो, कृष्ण बिना जिय और न भावै ॥
स्रवनन की जु यहै अधिकाई, सुनि हरि-कथा सुधारस प्यावै ॥
करतेई जे श्यामहिं सेवै, चरननि चलि वृन्दावन जावै।
सूरदास जैये बलि ताके, जो हरि जू सो प्रीति बढ़ावै ॥

(२७)

श्याम म्हाँने चाकर राखो जी, गिरधारीलाला चाकर राखो जी। टेक।
चाकर रहसूँ बाग लगासूं नित उठ दरसन पासूं।
वृन्दावन की कुञ्जगलिन में, गोविन्द का गुण गासूँ ॥

चाकरी मे दरसन पाऊँ, सुमिरत पाऊँ खरची।
भाव भगति जागीरी पाऊँ, तीनों बातों सरसी ॥
मोर-मुकुट पीताम्बर सोहै, गल बैजन्ती माला।
वृन्दाबन में धेनु चरावै, मोहन मुरली वाला ॥
ऊँचे-ऊँचे महल बनाऊँ, बिच-बिच राखूँ बारी।
साँवरिया के दरसन पाऊँ, पहिर कुसूँमल सारी ॥
योगी आया योग करन कूँ, तप करने सन्यासी।
हरी भजन को साधू आए, वृन्दाबन के बासी ॥
मीरा के प्रभु गहिर गंभीरा, हृदै रहो जी धीरा।
आधीरात प्रभु दर्शन दीज्यो, प्रेमनदी के तीरा ॥

(२८)

गोपाल प्यारे माँगत माँखन रोटी।
अपने गोपाल जी को रोटिया बना देऊ,
एक छोटी एक मोटी ॥ गोपाल प्यारे० ॥
अपने गोपाल जी को झुलवा सिला देऊं,
हीरा लाल जरी टोपी ॥ गोपाल प्यारे० ॥
अपने गोपाल जी को ब्याह करा देऊं,
बड़े भूप की ढोटी ॥ गोपाल प्यारे० ॥
सूरदास अस कहत जसोदा,
काहे को भू में लोटी ॥ गोपाल प्यारे ॥

देखोरी एक बाला योगी मेरे द्वारे आयोरी ॥
बाघम्बर पीताम्बर ओढ़े शीश नाग लपटायोरी ।
माथे वाके तिलक चन्द्रमा योगी जटा बढ़ायोरी ॥ देखो०
लै भिक्षा निकसी नंदरानी मोतियन थार भरायोरी ।
ले भिक्षा योगी जा आसन को मेरा लाल डरायोरी ॥ देखो०
ना चहिये तेरी दुनियाँ दौलत ना चहिये तेरी मायारी ।
अपने गोपाल के दरस करादे मैं दरसन को आयारी ॥ देखो
ले बालक निकसी नंदरानी संभू दरसन पायारी ।
सात बेर परिकरमा करके शृंगीनाद बजायारी ॥ देखो०
सूरदास बैकुण्ठ लोक में धन्य यशोमति मायारी ।
तीन लोक के अंतर्यामी बालक रूप दिखायारी ॥ देखो०

(२९)

ठुमुक चलत रामचन्द्र बाजत पैजनियाँ ॥
किलकिलाय उठत धाय, गिरत भूमि लटपटाय,
धाय माय गोद लेत दशरथ की रनियाँ ॥ ठुमुकि ॥
अंचल रज अंगभार, विविध भाँति सो दुलार,
तन मन धन वार डार कहत मृदु बचनियाँ ॥ ठुमुकि ॥
विद्रुम से अरुण अधर, बोलत मृदु वचन मधुर,
रघुपति की छबि समान रघुवर छबिबनियाँ ॥ ठुमुकि ॥
मेवा मोदक रसाल, मन भावे जो लेहु लाल,
और लेहु लालपानि कचन झुनझुनियाँ ॥ ठुमुकि ॥

(३०)

बिन काज आज महराज लाज गई मेरी।
दुख हरो द्वारिका नाथ शरण मैं तेरी॥

दुःशासन वंश कठोर महा दुखदाई।
कर पकरत मेरो चीर लाज नहिं आई॥
अब भयो धरम को नाश पाप रह्यो छाई।
लखि अधम सभा को ओर नारि बिलखाई॥
शकुनी दुर्योधन कर्ण खड़े खल घेरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी॥
तुम दीनन की सुधि लेत देवकीनन्दन।
महिमा अनंत भगवंत भक्त-दुख भंजन॥
तुम किया सिया दुख दूर शम्भु धनु खण्डन।
अति आरति मदन गोपाल मुनिन मन रंजन॥
करुणा निधान भगवान करी क्यों देरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी।
तुम सुनि गयंद की टेर विश्व अविनाशी।
ग्राह मारि छुटाई बन्दि कटी पग फाँसी॥
मैं धरौं ध्यान तुम्हारो ध्यान द्वारिकावासी।
अब काहे राज समाज करावत हाँसी॥
अब कृपा करो यदुनाथ जान चित चेरी।
दुख हरो द्वारिका नाथ शरण मैं तेरी॥

तुम पति राखो प्रह्लाद दीन दुख टारयो।
भये खंभ फाड़ नरसिंह असुर संहारयो॥
ब्रज खेलत केशी आदि बकासुर फारयो।
मथुरा मुष्टिक चाणूर कंस को मारयो॥
तुम पिता मात की जाय कराई बेरी।
दुख हरो द्वारिका नाथ शरण मैं तेरी॥
भक्तन हित ले अंवतार कन्हाई तुमने।
नल कूबर की जड़ योनि छुटाई तुमने॥
जल बर्षत प्रभुता अगम दिखाई तुमने।
नख पर गिरवर धर ब्रज लिया बचाई तुमने॥
प्रभु अब विलम्ब क्यों करी हमारी बेरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी॥
बैठे सब राज समाज नीति निज खोई।
नहिं करत धरम की बात सभा में कोई॥
पाँचों पति बैठे मौन कौन गति होई।
ले नन्द नँदन का नाम द्रोपदी रोई॥
करि-करि विलाप संताप सभा मे टेरो।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी॥
सुन दीनबन्धु भगवान भक्त हितकारी।
हरि भये चीर में आप रह्यो दुख भारी॥
खैंचत हारो मतिमन्द बीर दलकारी।
रखलई दीन की लाज आप बनवारी॥

हर्षंत वरषत सुर सुमन बजावत भेरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ मैं शरण तेरी॥
क्या करी द्वारिकानाथ मनोहर माया।
अंबर का लगा पहाड़ अन्त नहिं पाया॥
तिहुँ लोक चतुर्दश भुवन चीर दरशाया।
वंदित गणेश परसाद कृष्ण गुण गाया॥
दीनन के दीनानाथ विपति निरवेरी।
दुख हरो द्वारिकानाथ शरण मैं तेरी॥

(३१)

मेरी सुधि लीजो श्री नन्दकुमार।
अधम उधारन नाम तिहारो, मैं अधमन सरदार।
गणिका गिद्ध अजामिल तारे और शबरी गिरराज॥
सूर पतित तुम पतित उधारन बाँह गहे की लाज।
मेरी सुधि लीजो श्रीनन्दकुमार॥

(३२)

जगदीश गुण गाया नहीं, गायक हुआ तो क्या हुआ।
पितु-मातु मन भाया नहीं, लायक हुआ तो क्या हुआ॥
गङ्गा नहाया हर्ष से, पर मन तो मैला ही रहा।
मन-मैल गर धोया नहीं, गङ्गा नहाये क्या हुआ॥
नारी पराई सँग लै, मोटर पै चढ़ छैला बने।
घर की त्रिया रोती रही, छैला हुए तो क्या हुआ॥

खाकर नमक निज सेठ का, सेवा से जो मुँह फेरते ।
चाकर नहीं वह चोर है, खाया नमक तो क्या हुआ ॥
क्या पढ़ी ज्ञानी हुआ, नहिं ज्ञान औरों को दिया ।
पंडित हुआ तो क्या हुआ, ज्ञानी हुआ तो क्या हुआ ॥
माता-पिता के जीते जी, सेवा न कुछ भी बन पड़ी ।
जब मर गये तब श्राद्ध या, तर्पण किया तो क्या हुआ ॥

(३२)

माल जिन्होंने जमा किया, सौदा पर हारे जाते हैं ॥
ऊँचा नीचा महल बनाया, जा बैठे चौबारे हैं ।
सुबह तलक तो जागे रहना, राम पुकारे जाते हैं ॥
इश्क रस्ते मत चल भाई, रहते ठग बटवारे हैं ।
इस नगरी के बीच मुसाफिर, अक्सर मारे जाते हैं ॥
आता है जमदूत जिस समय, सभी अलग हो जाते हैं ।
जोरू कौन खसम है किसका, कौन किसी के नाते हैं ॥
कहैं कबीर बन्दगी गाफिल, बाँधे यमपुर जाते हैं ॥
माल जिन्होंने ने जमा किया, सौदा पर हारे जाते हैं ।